

# 熱中症を防ごう

マスク着用により  
熱中症のリスクが  
高まります



← 2m以上 →  
ソーシャルディスタンス

屋外で人と2m以上離れている時は

**マスクを適宜外しましょう**

気温・湿度が高いときは特に注意しましょう

喉が渇いていなくても  
こまめに水分補給を  
しましょう



エアコン使用中もこまめに換気しましょう  
(一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環  
させるだけで、換気はできていません)

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症に  
なりやすいので周囲の方は積極的な声かけをお願いします