

「マスク熱中症」に注意しましょう！

☆☆ 暑い日にマスクをしていると…☆☆



① 体に熱がこもりやすい。

※息から熱を外に出すことができなくなるため。

② のどの渇きに気づきづらくなる。

※マスクの中の湿度が高くなるため。

注意！

「知らないうちに体の中の水分量が不足してしまう」

☆☆ 外出自粛(ステイホーム)による運動不足は…☆☆

① 熱中症になりやすい。

② 体が暑さになれていない。

※汗をかかず、体温がさがらない。

③ 筋肉量が少なくなる。

※体の中の水分量が不足してしまう(脱水症状)。



大切！ ～ みんなができる予防 ～

☆ 活動前、活動中、活動後の水分補給…意識してこまめに水分をとる。



☆ 3密をさけて運動をし、汗をかくようにして暑さになれる。

☆ 早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活をする。



☆☆☆ マスクは感染予防のため、引き続き着用しましょう☆☆☆