



PART 4

今年の夏はマスク

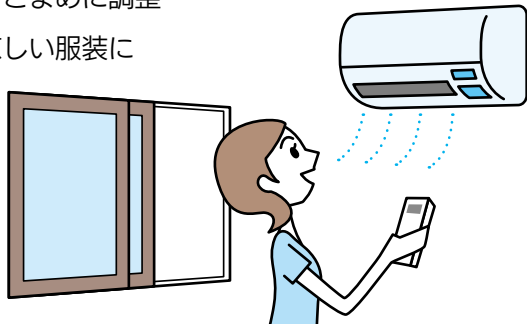
今年の夏は、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント



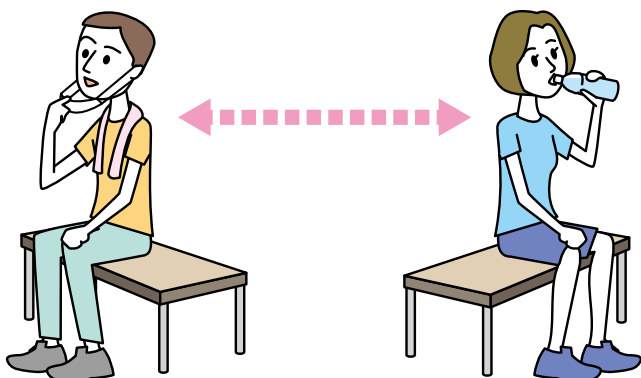
1 暑さを避ける

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- * 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給

- * のどが渇く前に水分補給
- * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに
- * 1日あたり食事以外に1.2Lを目安に



給水のおすすめタイミング



1回コップ1杯 (200mL)



1日に必要な水分の半分は食事からとれます

食事を欠かさず食べましょう

作業中はさらに意識的に水分補給

- 🔥 休憩時間には必ず水分補給（のどが渇かなくても補給！）
- 🔥 水だけでなく塩分・ミネラルの摂取も（熱中症予防の飴なども便利！）
- 🔥 気温・湿度が高いときは、20～30分毎にコップ1～2杯の水分補給を

スポーツドリンク、または経口補水液等

