

みんなの力で防ごう

# 夏の予防 この熱中症

熱中症+新型コロナウイルス感染症の予防



新しい生活様式で夏の熱中症予防をお願いします。

岡山市西消防署



# この夏 新しい生活様式で 熱中症予防



1

## マスクを外せる時間を増やそう

- ・ 気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人との距離を取れる場所ではマスクを外そう
- ・ マスク着用中の激しい運動は避けよう

2

## エアコンは上手に使って換気

- ・ 30分に数分程度、窓やドアなどを開けて換気
- ・ 換気後はエアコンの温度を再設定

3

## こまめな水分補給

- ・ 喉が渴いていなくても水分補給
- ・ 特にマスク着用時には要注意
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も補給

- ・ 暑さを避けましょう
- ・ 日頃からバランスの良い食事と体調管理を行いましょう
- ・ 無理せず適度な休憩を取りましょう

高齢者、子ども、障害者の方々は、  
熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも声かけをお願いします。