

新型コロナ
対策による

マスク着用時の熱中症に気を付けましょう

マスク着用により体内に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくくなります。

その結果・・・



体内に熱がこもる

熱 中 症

マスク内の湿度
が上がる

のどの渇きに
気づきにくい

予防のポイント

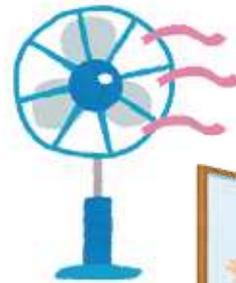
○水や麦茶などのこまめな水分補給

○通気性の良い衣類の着用

○窓を開けたり、クーラーや扇風機を使用する



1日
1.2ℓが
目安
(食事等に含まれる水分を除く)



※高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調整機能も低下しているため、より注意が必要です。

Q 熱中症はどんな症状？

A めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気
重症の場合は、意識消失、けいれん、からだ熱い。

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。