



マスク着用でより危険！ 熱中症にご注意下さい！



マスクをつけていると、のどが渴いたことに気づきにくくなります。
こまめに水分や塩分を補給しましょう！

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクを着用する機会が多くなっています。マスクをすることにより、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きをより感じにくくなることにより、熱中症になりやすくなると言われています。

例年以上にこまめな水分、塩分補給を心がけましょう！

毎年熱中症で医療機関に搬送される人数は約7～9万人と言われています。新型コロナウイルスで懸念される医療崩壊に加えて、熱中症による搬送が増えると、医療体制への負担は増大します。一人ひとりの意識が誰かの命を救います。ぜひご協力をお願いします。

環境省リーフレット「熱中症ご存知ですか？ 予防・対処法」より作成

熱中症の予防法



体調が悪いときは、熱中症の危険性が高まります！
普段から健康的な生活習慣で、免疫力を上げて体調を整えましょう！

健康的な生活習慣は、新型コロナウイルスに負けない身体づくりにつながります。またそのような生活習慣の継続により、体調を整え、熱中症予防にも効果的です。市ホームページでは感染症予防のための免疫力をアップさせるコツなどを紹介していますので右記 QR コードからご覧ください。



問合せ：保健センター (☎82-8211)