

新型コロナウイルス感染症対策

新しい生活様式と ともに過ごす 夏の熱中症予防

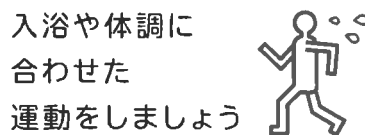


◎ 新しい生活様式と熱中症予防

マスクを外す時間を
増やそう



暑さに慣れるまで、
うっすら汗をかこう



エアコンをつけても、
ときどき換気をしよう



マスクをしている時、する時の注意

登下校時や2歳未満児はマスクを着用しないで

- 時々人との距離を取れる場所でマスクを外そう
- 強い負荷がかかる運動は控えよう
- 喉が渇いていなくてもこまめに水分を取ろう
- 3密な場所は、マスクを着用する



◎ いつもの熱中症予防も忘れずに

暑さを避ける

神戸市ホームページ **危険**
暑さ指数 (WBGT) **厳重**
を確認

こまめな水分補給

1日1.2リットルが目安



涼しい服装

ポリエステルなどの
速乾素材、
通気性の良い
服を着用

