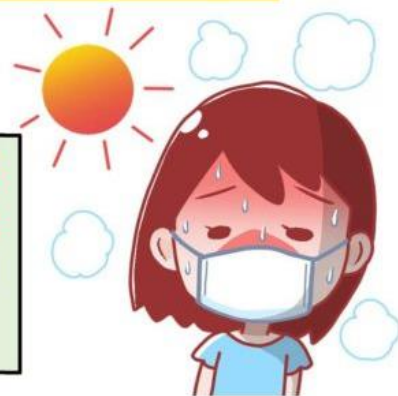


マスク着用 注意が必要です。 マスクは運動時や活動中は外しましょう

マスク熱中症にご注意を！

■熱中症とは

気温の高い環境にいて、**体温を調整する機能が低下したり、体内の水分や塩分が失われたり**することで発生します。めまい、頭痛、体温の上昇、けいれんなどの症状がみられます。



■マスク熱中症

マスクを着用すると・・・

熱を上手く発散できず
体内に熱がこもり
やすくなる。



口内の湿度が保てる分、
喉の渴きを
感じにくくなる。

■熱中症予防のポイント

1. こまめに水分補給をしましょう

- ・喉が渴く前に水分補給
(例年以上に意識して！)
- ・一日あたり 1.2ℓ を目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに



2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・換気が良い場所で人と十分な距離
(2m以上) を確保できる場合は
マスクを外し休憩しましょう



熱中症に気を付けながら
楽しく運動していきましょう！