

熱中症に注意しましょう

体が暑さに慣れていないこと

外出控えによる運動不足

マスクの着用

熱中症リスクが
高まる

- ・高齢者・小さなお子さんはリスクが高い
- ・熱中症は室内でも多く発生している
- ・自分自身では気づかないこともあるので、
周囲の方から声かけなどを行ってください



＜高齢者の熱中症発生場所＞
(大阪市:令和3年)



積極的に、熱中症の予防行動をとってください

熱中症予防のポイント

・ 熱中症を防ぐために適宜マスクをはずしましょう

【屋外】



【屋内】



【マスク着用時】



- ・ 激しい運動は避けましょう
- ・ 気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう
- ・ マスクを一時的にはずして休憩しましょう



- ・ 暑さを避けましょう
- ・ のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・ エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう
- ・ 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう