

熱中症にご注意を！

猛暑が続いています。屋外だけではなく、屋内でも熱中症になる危険性があります。こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけ、体調管理に十分気を付けましょう。

～新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント～

- 屋外で人との十分な距離（2m程度）がとれる場合は、マスクを外しましょう。
- 冷房時でも、窓を開けたり、換気扇を回したりと、換気する必要がありますが、その際はエアコンの設定温度を下げる等、室内温度が高くなりすぎないように調整しましょう。

参考：厚生労働省『「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました

