

新型コロナウイルス感染症予防 とあわせて

夏の 熱中症予防を！

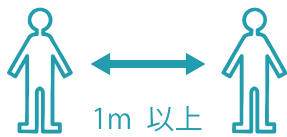


～子供たちは特に気をつけよう～

※子供は体温調節が未発達なのでより注意が必要です

● コロナ禍での熱中症予防

マスクを外す時間を
増やそう

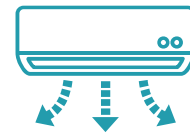


暑さに慣れるまで、
うっすら汗をかこう

入浴や体調に
合わせた
運動をしましょう



エアコンをつけても、
ときどき換気しよう



30分に1回
数分間程度が
目安です

マスクをしている時、する時の注意

- 登下校時は1m以上はなれてマスクを外そう（人と距離が取れる場所ではマスクを外そう）
- 喉が渴いていなくてもこまめに水分を取ろう
- 強い負荷がかかる運動は控えよう
- 3密な場所は、マスクを着用する
- 2歳未満児はマスクを着用しないで



● 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
暑さ指数（WBGT）
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

