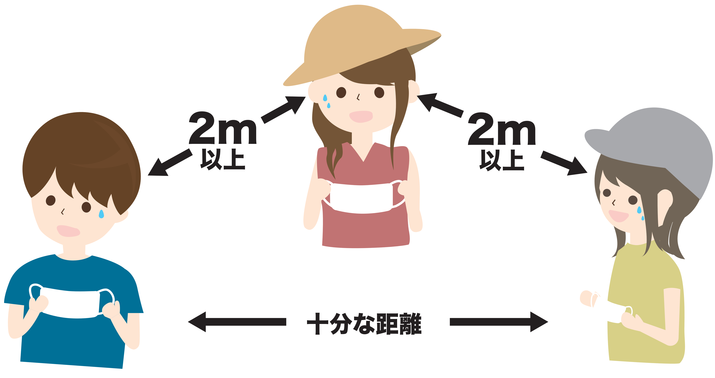
～マスク着用について～

熱中症予防×感染症対策

新型コロナウイルスの影響で、“マスク着用”が習慣となってきています。マスクは、飛沫の拡散予防に有効ですが、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇し、体に負担がかかることがあります。
特に高温や多湿の環境では、熱中症のリスクも高まるので、屋外では、人との距離を十分に確保し、マスクを外すようにしましょう。
マスクが外せない場合は、
こまめに水分補給を心がけましょう。

屋外で人との距離が保たれている場合は
熱中症予防のためにマスクを外そう！



屋外で
人と 2m 以上離れている時
（十分な距離）

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給を！



1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

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

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2108