



熱中症に気をつけよう!

熱中症に注意が必要な時期は、

梅雨どき!



梅雨の晴れ間

急な気温の変化に
要注意!

梅雨の時期は、**身体が熱さに慣れていない**為、

体温調整が上手くできず、

体内に熱がこもってしまい

熱中症になる恐れがあります。



梅雨明けからの 暑くなった時期

梅雨明け後の、
夏の熱さに要注意!

今年は、史上初のマスクをしながらの梅雨を越えなければなりません
湿度が高く、汗が蒸発しづらい + **口からの熱放散ができない**
マスクと湿度のダブルパンチで熱中症になりやすくなります

予防

- 風に当たるようにする
- 水分のこまめな補給
- 人との距離を保っているときに適宜マスクを外す
- 冷感、通気性良いマスクを使用する

例年以上に注意して、この梅雨を乗り切りましょう!