



ぐんまけん 住宅公社だより



NO.1

令和2年6月

暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
最近では、おうち時間が増えている方も多いのではないのでしょうか。
また、マスクを着用する機会も多くなっていることと思います。
暑い時期に注意が必要なのが**熱中症**です。
以下のポイントを参考に、熱中症を予防しましょう！！



～熱中症予防のポイント～



※※令和2年度の熱中症予防行動(環境省・厚生労働省)より、一部抜粋※※

1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・ 気温湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす

3 こまめに水分補給しよう

- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

