

熱中症 対策をしながら 感染症を **予防** しましょう

マスク熱中症に注意

マスクを着用することで、マスク内の湿度が上がるため、喉の渇きに気づきづらくなり、熱中症のリスクが高まります。

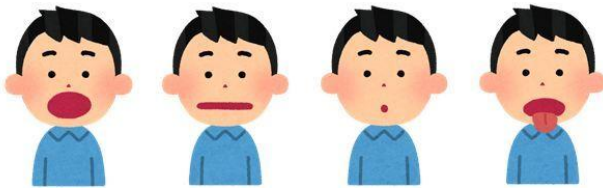
喉が渇いていなくても、**こまめに水分補給**



定期的に、清潔な指でマスクの内側に指を入れ、マスクと顔の間に隙間を空けて、**マスク内の熱を逃がす**

口呼吸予防にも「あいうべ体操」

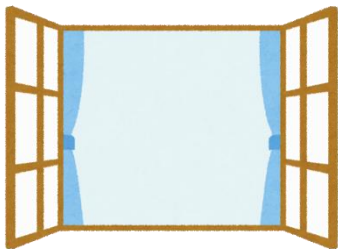
マスク着用によって口呼吸になる人が増えています。口呼吸は、口腔や喉が乾燥するため免疫力が落ちやすくなります。口まわりの筋肉を鍛えることで鼻呼吸の習慣をつけましょう。



1. 「あー」と口を大きく開く
 2. 「いー」と口を大きく横に広げる
 3. 「うー」と口を強く前に突き出す
 4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- 1日30セット（10セット×3回）を目安に毎日続けましょう！
※10セット1分程度です。

エアコン使用時も こまめに空気の入れ替え

感染症予防として、エアコン使用時も**1時間に5～10分程度、2か所以上**窓やドアを開け、換気をしましょう



適度な運動習慣

外出自粛に伴い、体力の低下や外の暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすい傾向があります。適度に運動を行い、汗をかきやすい体を作りましょう。

- ・ラジオ体操やストレッチ
- ・動画投稿サイトを活用したヨガなど

