



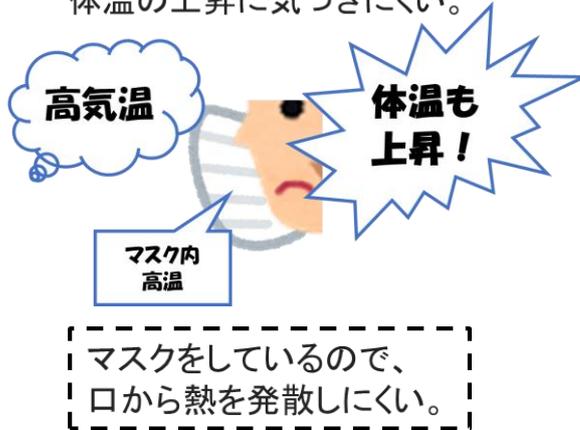
マスクを使った生活
熱中症に気を付けて！！

新型コロナウイルスによる感染症は、
少しずつ落ち着いてきました。
しかし、新しい生活様式を選ぶうえで、
熱中症に罹る恐れも出てきました。

①口の中は潤っていても、
身体の渴きに気づきにくい



②マスク内外の温度差が少なく、
体温の上昇に気づきにくい。



③マスクをしながらの生活は、
身体への負担が強い



「新しい生活様式」の中で、熱中症にならないために！！

- ①周囲に人がいないところではマスクを外す。
- ②のどが渇いていなくても適度に水分補給。
- ③お部屋の温度を調節する。
- ④適度に休憩する。
- ⑤体調管理(体温測定、健康チェック)をする。



マスクをつけながら送る生活が当たり前になってきたこの頃ですが、同時に気温も高くなってきました。
熱中症になってしまう危険も高くなりますので、普段から注意しましょう。

裏面は厚生労働省が発行している「熱中症予防行動ポイント」です。日々の生活の参考にしてください。



著：理学療法士 李

～過去のレターニュース～

刈谷なりたクリニック アメブロ または



刈谷なりたクリニック 訪問リハビリテーション科
事業所番号 2312901602
刈谷市松栄町2丁目6番地3
電話0566-93-1810 FAX050-3737-8632(訪問リハビリ直通)