



新型コロナウイルス感染症拡大防止と 熱中症予防のために



適宜マスクを
はずそう



**

みんながマスクを着用しましょう、でも、
マスク着用時は、運動は避けましょう
屋外で人との距離が2m以上ある時は、マスクを外しましょう



こまめに
水分補給



**

喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

飲み物を
持ち歩こう



**

入浴前後に
水分補給



**

就寝前に
水分補給



**

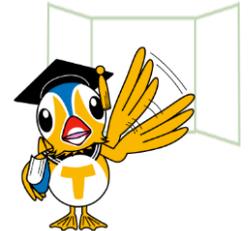
温度に
気をくばろう



**

エアコン使用中も、30分に1回は換気をしましょう*

*換気時に、エアコンを止める必要はありません



手洗い・日々の体調管理・3密回避も忘れずに！