

# 熱がこもるマスク

## 5月～10月は熱中症にご用心！

熱中症の予防は **こまめな水分補給** と **暑さを避ける事** が大切です。

今夏は新型コロナウイルス感染症予防で マスクをしているので

体の熱がこもりやすく

普段より喉の渇きを感じにくくなります！

### マスク熱中症の危険性

#### 予防法（マスクをしているときは特に）

- 1 喉が渇かなくてもこまめに水分補給
- 2 首・胸元が適度に開いた服装や半袖を着用
- 3 人の少ない涼しい所ではマスクを外す
- 4 冷たい飲み物や保冷剤などで  
首・脇の下などを冷やす

このチラシに関するお問い合わせは

柴田町地域包括支援センターまで

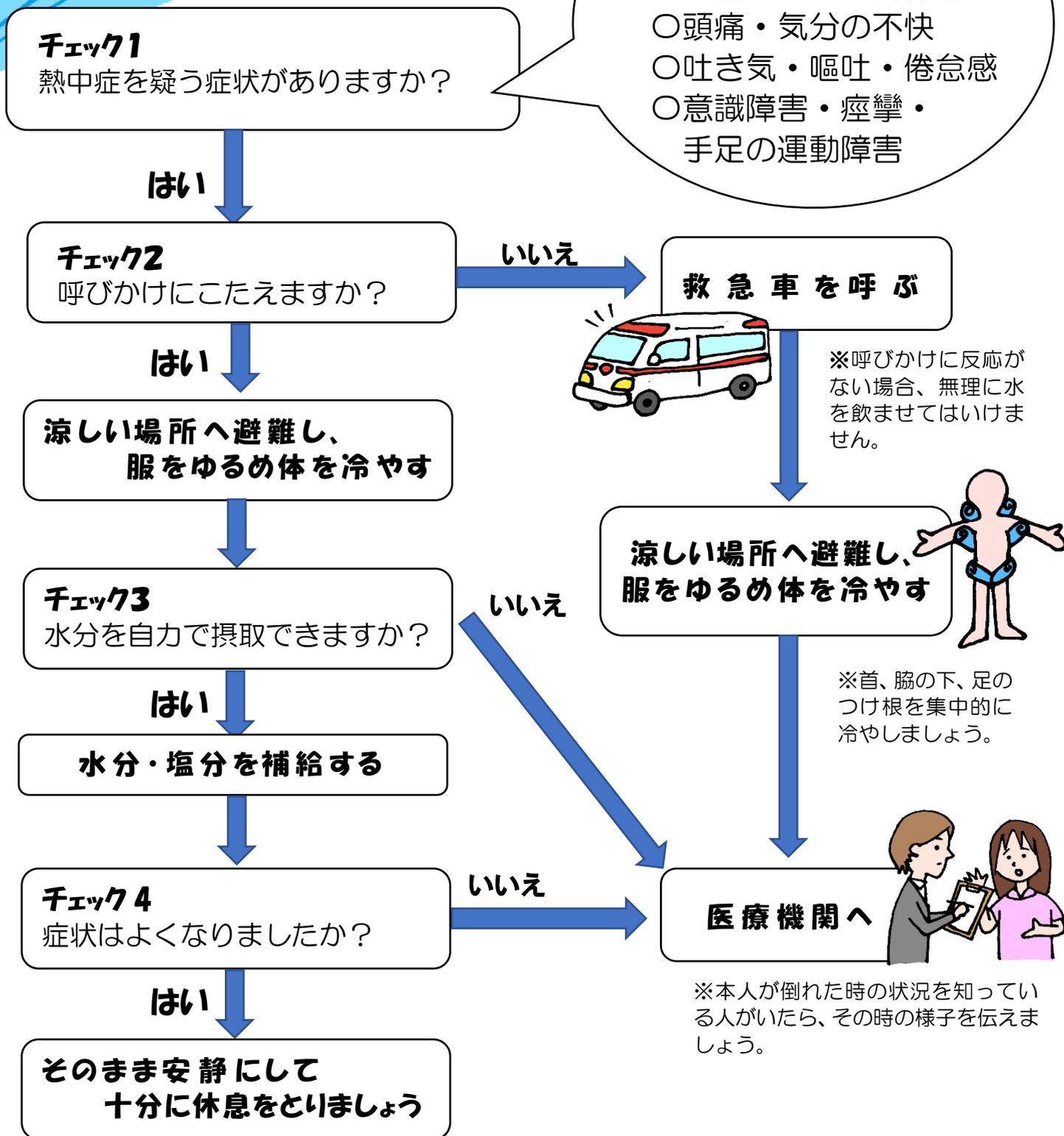


0224-86-3340

※柴田町社会福祉協議会のホームページでもダウンロードできます。

熱中症が疑われる時には・・・

# 熱中症の応急処置



「介護予防」や「認知症の進行」など、気にかかる方がいる時にはいつでもお気軽にご相談下さい。