

マスク

着用中は

こまめな水分摂取を!!

マスクを付けているときは
口内の湿みに気づきにくい!!



マスクを着用する場合には、
強い負荷の作業や運動は避け、
のどが渴いていなくても
こまめに水分補給を心がけましょう。

参考：環境省、厚生労働省ホームページ（令和2年5月）
＜「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント＞より