



## マスクで気をつけたいポイント

マスクによる放熱の妨げ  
呼吸しにくさによる体温上昇



水分のとりにくさ



ポイント

- ・マスクで温められた外気を吸い込むため身体が冷やされず、体内に熱がこもる原因に。
- ・運動している時と同じように、余分に呼吸をすることで筋肉が使われ、体温が上がりやすくなる。
- ・マスクを外す際の煩わしさから、普段より水分補給を怠る可能性も。

## 三密回避による注意のポイント



ポイント

- ・感染症予防の観点から、災害時も周囲の人とのコミュニケーションが減少し熱中症やそれ以外の体調不良につながることも。
- ・体調に不安を感じた時は周囲の人や、医療機関・行政担当者などに伝えるようにする。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト