

## 熱中症予防 × コロナ感染防止

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式※」を両立させましょう。

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります



◀熱中症に関する  
詳しい情報

**熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で  
**人と2m以上**  
（十分な距離）  
**離れている時**

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

**のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり  
**1.2L（12）**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
必ず水分補給を

ペットボトル  
500ml、2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**エアコン使用中も  
こまめに換気をしましょう**  
（エアコンを止める必要はありません）

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2か所を開ける  
・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度を  
こまめに再設定

出典：環境省「熱中症予防×コロナ感染防止で新しい生活様式を健康に！」より抜粋

**高齢者、子ども、障害者は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。**  
**周囲の皆さんからの積極的な声かけをお願いします。**

※新しい生活様式とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や3密（密集・密接・密閉）を避けるなどをとり入れた日常生活のこと

## しまばら食育レシピ

朝ごはんを食べて夏バテを予防しよう

### 魚のかば焼き納豆丼



■1人分栄養価■

エネルギー：502kcal たんぱく質：21.4g

脂質：15.3g 食塩：1.0g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①魚のかば焼きをほぐす
- ②納豆を付属のたれと混ぜ合わせる
- ③オクラは茹でて輪切りにする
- ④①、②、③、削り節、ごま油を混ぜ合わせる
- ⑤ごはんを丼に盛り、上に④をのせる

《材料（2人分）》

|           |       |     |       |
|-----------|-------|-----|-------|
| 魚のかば焼き缶づめ | 1 缶   | 納豆  | 1 パック |
| オクラ       | 6 本   | 削り節 | 1 パック |
| ごま油       | 小さじ 1 | ごはん | 300 g |

