



# 熱中症予防 暑いときの、工夫

1 つらいときは、マスクの内側に指をいれて、<sup>うちがわ</sup> <sup>ゆび</sup> <sup>くうき</sup> 空気をいれましょう

マスクの外側は、できるだけ、<sup>さわ</sup> 触らないようにする



2 のどがかわく前に、<sup>まえ</sup> <sup>すいぶん</sup> 水分をとりましょう



3 暑いときは、<sup>あつ</sup> <sup>かお</sup> <sup>すいどう</sup> <sup>みず</sup> 顔やうでを水道の水でひやす



ふせごう！ こどもの3密



気温・湿度の高い時は、3密をさげ、<sup>あつ</sup> <sup>ひと</sup> <sup>の</sup> <sup>かたまり</sup> 人との距離を1~2m離してマスクをはずして休憩を