

活き活き健康通信

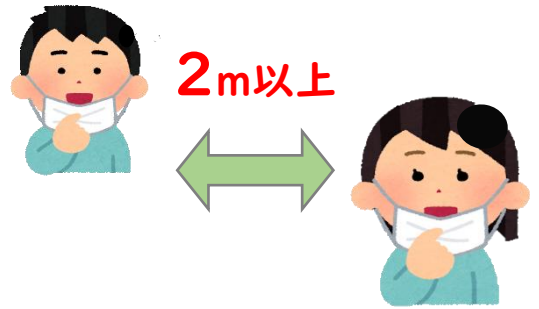
令和2年
8月号

感染症拡大対策をしながら

熱中症を防ぐための**4つ**のポイント

ポイント1

十分な距離をあげながら
適宜**マスク**を外す



2m以上



ポイント2

1日**1.2ℓ**を目安に
こまめに**水**を飲む



ポイント3

暑いときは**涼**しい場所へ移動



冷却タオル・帽子などを利用

ポイント4

3密を避けて
体力づくりのために**ウォーキング**

