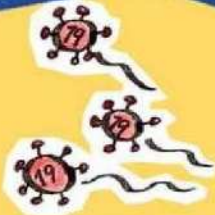


新型コロナウイルス予防



かくれ熱中症を防ぐ

鼻の周りに
すきまを作らない



アゴの下まで



「あごマスク」や「鼻出しマスク」はNG

マスク着用中はいつもより こまめに水分摂取を

新型コロナウイルスを予防するためには正しくマスクをつけることは大切ですが逆に、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度の影響でのどの渴きを感じにくくなっています。(出典:教えて!「かくれ脱水」委員会ホームページより)

全国土木建築国民健康保険組合

イラスト:日本赤十字豊田看護大学下間正隆教授