



熱中症を防ぐために

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

マスクをはずしましょう



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしていると
熱中症になりそう...

..... (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