



わくわくできるくらし
くらし

こころがけ

マスクの使い方、 おろそかになってない？

基本的な感染予防対策も、毎日続けているうちに気がゆるんだり、うっかりおろそかになってしまいがち。誰がいつどのタイミングで感染するか分かりません。

自分のため、周りの人のためにも今一度、しっかり習慣づけましょう！



指をなめる



マスクをずらして咳やくしゃみ



鼻だしマスクやあごマスク



マスクをずらして近距離で会話



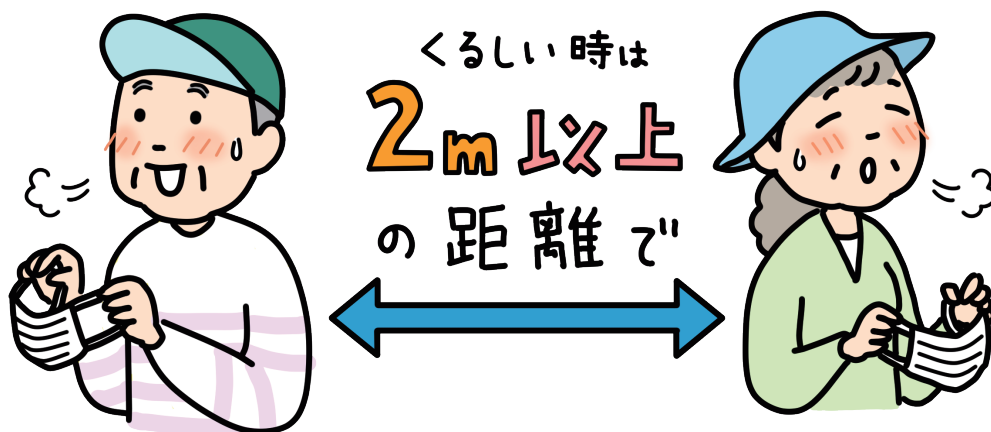
マスク越しでも、聞き取りやすくするコツ
「口はいつもより気持ち大きく」
「最初の一音をハッキリと」



わくわくできるくらし
くらし

こころがけ

マスク生活×体調管理

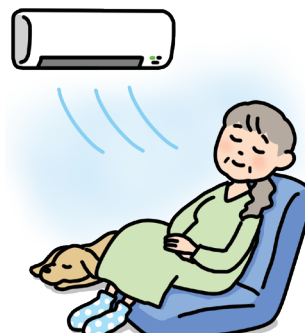


季節を問わず、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。屋外では2m以上の十分な距離を確認したら、マスクを外して休憩することも大切です。

また、マスクをしていると気づかない間に脱水症状になることも。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



日陰で水分摂取



室内での熱中症にも注意



個々の事情によって、マスク着用が困難な場合があることにも配慮したいですね。



「新しい生活様式」における
熱中症予防行動のポイント



マスク等の着用が困難な状態にある
発達障害のある方等への理解について