

# 自動車防災情報

## 車内での熱中症を防ごう！

新型コロナウイルス感染症対策で、今年の夏はマスクが手放せません。そこで懸念されるのが熱中症です。マスクをすると体内に熱がこもり熱中症のリスクが高まるため、今年は特に注意が必要です。

### ポイント1 水分を補給し、体を冷やす



#### 《こまめに水分を補給する》

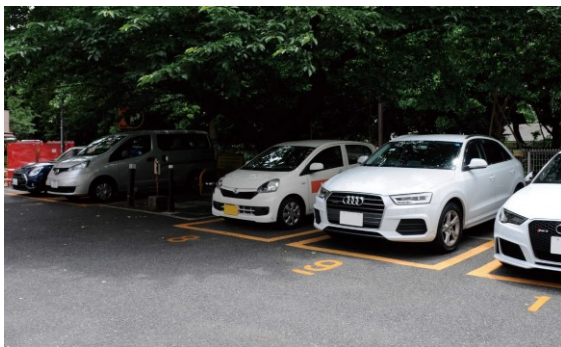
マスクを着用することで、のどの渇きに気づきにくくなるため、こまめに水分補給を心がけましょう。大量の汗をかいたときはスポーツドリンクなどで水分、塩分を補給しましょう。



#### 《濡れタオル等で体を冷やす》

濡れタオル等を利用して、首の両側など太い血管が皮膚の表面近くを通っている部分を冷やしましょう。また、半袖シャツを着用する、ネクタイを外すなど、体に熱がこもらない服装を心がけましょう。

### ポイント2 車内の温度を下げる



#### 《日陰に駐車する》

直射日光が当たらないように、できるだけ日陰に駐車しましょう。



#### 《窓を開けて走行する》

エアコンが効くまでの間は、窓を開けて走行しましょう。