

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

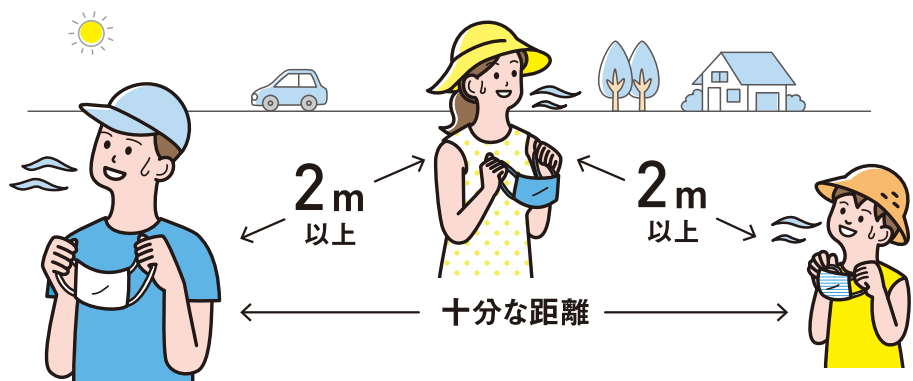
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



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

新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



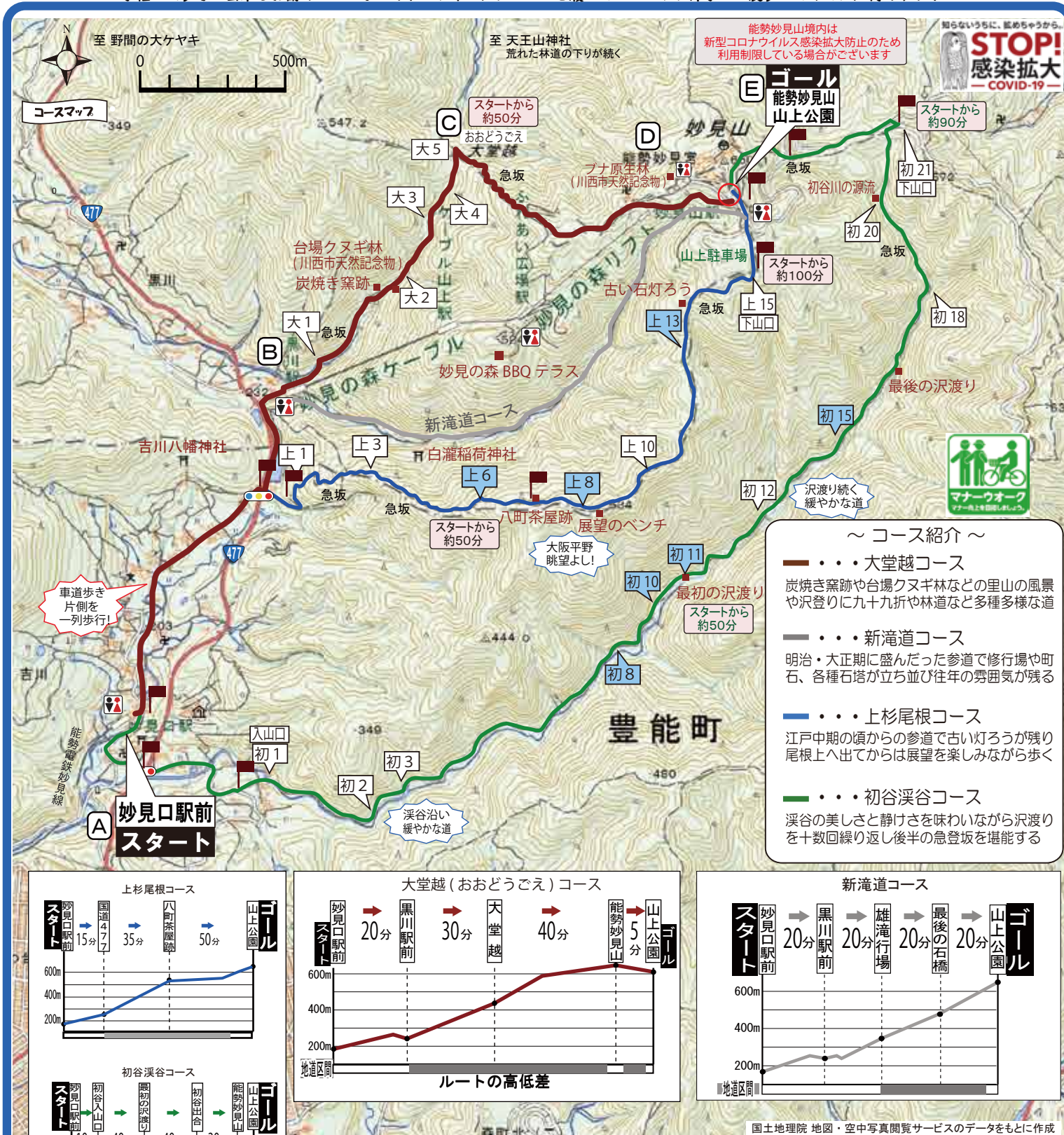
のせでんお勧めハイキング

フリー散策用マップです

妙見口駅から能勢妙見山コース

出発時間 自由気ままにスタート
出発場所 能勢電鉄 妙見口駅前
距離 約4km〜 歩行時間約2〜3時間(片道)
一般向き ※雨天時はお勧めしません

手軽に山歩きの出来るお勧めコースなのでトレッキングシューズを履いてこのマップ片手に一度歩いてみては如何ですか?



川西能勢口から能勢電鉄 妙見口行き、または日生中央行きに乗って26〜27分で妙見口に到着! 日生中央行きご乗車の際は山下で乗り換え、または次の便にお乗りください

ゴミや空き缶、使い終わったマスクは捨てないで必ず持ち帰りましょう!

妙見の森リフト・ケーブル料金(片道大人): 400円
※小学生は半額
詳細は右のQRコードを読み取ってご確認ください



お問い合わせ
(9:30~17:30、土・日・祝日を除く)
能勢電鉄ハイキング担当
072-792-7716