

マスク熱中症を 予防しましょう!!

これから、暑い日が続きますが、新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクは手放せませんね。

マスク内は、湿度が上がっているので、のどの湯きに気付きにくく、知らないうちに脱水症状が進んでいることがあります。

マスクをしていると、体内に熱がこもり、体温調節がしにくくなります。
マスク熱中症を予防しましょう。

熱中症に注意が必要な時期

急に熱くなる日

(5月の暑い日、梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明け)

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

重症のとき：返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

夏マスク熱中症対策

- ・室内でも、こまめに水分補給
- ・汗をかいたら、適度な塩分補給（スポーツ飲料）
- ・涼しい服装（通気性が良く吸水・速乾性がある）
- ・首（首・手首・足首）を出す
- ・休憩を増やす
- ・汗を吸収しやすいマスク（不織布より布）
- ・日差しを避ける（日傘、帽子、日陰）
- ・冷却グッズを使う（冷却シート、保冷剤、氷枕など）
- ・エアコン、扇風機、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する

汗などでマスクに触れたいことも多くなると思いますが、表面には菌が着いています！なるべく表面には触れないようにして、人と十分な距離を確保して、時々、マスクをはずすと良いですよ！



感染予防の基本

- 3密（密閉、密集、密接）をさける
- マスクの着用
- うがい、手洗い、顔洗い
- 咳エチケット

体調チェック

- 体温は平熱である（発熱時は外出しない）
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

※参考ウェブサイト

●厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

●環境省 <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>

●熊本県 https://www.pref.kumamoto.jp/hpkiji/pub/List.aspx?c_id=3&class_set_id=1&class_id=7049

●ウェザーニューズ <https://weathernews.jp/s/topics/202005/070215/>

発行・編集：

八代市教育委員会 生涯学習課

問い合わせ：0965-30-1110

syogai@cityyatsushiro.lg.jp

※裏面に布マスクづくり講座の案内を掲載しています