

## 「マスク熱中症」に注意！



新型コロナウイルス感染症予防のため、毎日マスクを着用していると思います。これからますます暑くなっていきますが、夏場でもマスク着用の日々は続きそうです。そんな中、最近では「マスク熱中症」という言葉もよく聞かれるようになり、マスク着用によって熱中症リスクが高まることが心配されています。感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

### 暑い中でのマスク着用で・・・

#### こんな時は、要注意！！

- めまいがする。
- 立ちくらみがする。
- 気分が悪い、吐き気がする。
- 頭痛がする。
- 体がだるい。

このような症状以外にも、マスク着用中に息苦しさなどがある場合は、周囲から離れたところで一度マスクを外すなどの対策をとりましょう。



#### 熱中症予防策



#### 早めの対策を！！

- 水分補給は…
  - ・喉が渴いていなくても、こまめに。
  - ・利尿作用のあるカフェイン入りのは避ける。
- 体づくりをしっかり！
  - ・本格的に暑くなる前に軽い運動などを始め、発汗で体温を下げられる体をつくる。
  - ・適度な運動をし、栄養、睡眠をしっかりとする。



### こんなマスクもあります！

最近では、夏でも快適につけられるマスクが注目を集めています。夏用マスクは、通気性がよく蒸れにくいことや、冷感加工された生地などを使用していることがポイントです。以下のような機能や素材を使ったものが夏用マスクと呼ばれています。

#### 夏用マスクの機能

- ・接触冷感
- ・通気性 ・速乾性
- ・UV加工
- ・サラッとした肌触り
- ・洗いやすさ

#### 夏用マスクに適した素材

- ・アイスコットン
- ・麻（リネン）
- ・ダブルガーゼ
- ・和紙
- など

なかなかマスクが手に入らない状況ではありますが、自分に合うものを探してみるといいかもしれませんね。

### このような時は、マスクを外してもOKです

マスクを着用したまま運動をすると呼吸困難や熱中症になる危険があるため、以下のような場合はマスクを外してもかまいません。

- 自転車での登下校
- 体育の時間
- 部活動中



- ※ ただし、
  - ・周囲との距離をとる
  - ・近距離での会話は控えるなどの注意は必要です。