

かけはし通信

熱中症予防×コロナ感染防止

8月に入り暖かい日が続いていますが皆さまいかがお過ごしですか？

コロナ禍の新常識となった「新しい生活様式」の他にも「マスク」着用やアルコール消毒など感染予防対策が推奨されています。

しかし夏季の期間は、気温や湿度が高い中マスクを着用することで、自分の呼吸によって暖かい空気しか入ってこないため、呼吸で体を冷やすことが難しく、むしろ体温を上昇させます。

このように熱がこもりやすく発散しにくくなり、



【発行元】厚岸町社会福祉協議会
【住所】厚岸町梅香2丁目1番地
【電話】0153-5217752
【メール】info@kakeshi.shnkyo.or.jp
その他、ホームページやフェイスブックも公開中

マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、マスクなしで過ごしていた時より熱中症のリスクが高まります。そこで、次のことに意識し外出することをオススメします。

【熱中症を防ぐために】

○屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外しましょう。(屋内運動施設での運動は、集団感染のリスクが高い事から自治体の情報に従いましょう)

○マスクを着用している場合、強い負荷のある作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



○日頃の体温測定や健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○三密(密集・密接・密閉)を避け、熱中症になりやすい高齢者や子供、障がい者への目配り声掛けをするようにしましょう。

○涼しい服装や日傘や帽子などを利用し少しでも涼しい場所へ移動し、暑さを避けましょう。



(参考資料)
厚生労働省・環境省
熱中症予防×コロナ感染防止で
新しい生活様式を健康に!

夏になり

コロナもいつか

どこへやら

届いた川柳を紹介します！

コロナ川柳

朝が来て

今日も家で

コロナだけ

身を案じ

手作りマスク

届く今日

孫たちは

手作りマスクで学校へ

喜ぶ顔にコロナのお陰？かな

暑い日も

コロナのせいか

マスクする