



夏のマスクとの付き合い方

新型コロナウイルスの出現に伴い、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 手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「コロナと共に生きる生活」の実践が求められています。

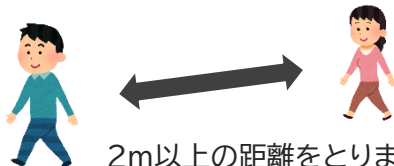
夏場のマスク着用は…

- ・ マスクを着けていると、心拍数や呼吸数が増加して体に負担がかかり、熱中症の危険度が上がる。
- ・ 口の渇きを感じにくくなる。



このため、例年以上に熱中症対策に気を付ける必要があります。

- ・ 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外すことができます。
- ・ 周囲の人との距離を十分にとるなど、マスクを外せる機会を増やすことも大事です。



2m以上の距離をとりましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！！

1 適宜マスクを外しましょう

- ・ マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう
人から離れればマスクを外せますので、状況に合わせて着脱しましょう

(マスクを外せる場所の例) ・畑仕事 ・山菜採り ・鮎釣り ・自分しか乗らない車 など

2 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
エアコンを利用する時も、感染症予防のため、換気扇や窓開放を併用して換気を行う
- ・ 暑い日や時間帯は無理な活動を避ける
- ・ 急に暑くなった日は、体が暑さに慣れておらず熱中症になりやすいので、特に注意する



3 こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給する

目安は1日に
1.2リットル！



2歳未満の子どもにマスクは不要です

乳児は呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ、呼吸や心臓への負担になります。また、体温調節も苦手なため、マスクによって熱がこもると熱中症のリスクが高まります。世界の新型コロナウイルス感染症を見ても、子どもの重症化は少なく、今のところ心配は少ないようですが、1歳未満の子どもを人ごみに連れて行くときは、薄手のタオルやスリングの縁(へり)などで何らかの目隠し程度の工夫があると良いでしょう。