

マスク熱中症に 要注意！！



当たり前のようにマスクをつけるようになってしばらく経ちます。

感染予防のために欠かせないマスクですが、夏場のマスクは熱中症になるリスクが高まります。

マスク熱中症になる原因は、マスクをしていると自分の呼吸から出た水分で、のどの渇きに気が付きにくいこと。他にも、自分の温かい呼吸しか吸えないため、冷えた空気を体内に取り込むことができないことなどが挙げられます。

では、マスク熱中症にならないためにはどうしたらいいのでしょうか。

いくつか紹介します。

☆運動や強い負荷がかかる作業をするときは、マスクを外してから行う。



☆野外で周囲の人と十分な距離を保てる場合はマスクを外す。



☆のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をする。
1日あたり 1.2 リットルを目安にする。



熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしろうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

