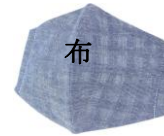


マスクと熱中症について

マスク：活動時に息苦しくないマスク

- 第1位：ウレタン（鼻の隙間で息をしやすい）
- 第2位：ガーゼ（通気性良いが小さいので隙間あり）
- 第3位：布（吸湿性高く、張り付く）
- 第4位：不織布<ふしょくふ>（息を吸う・吐く時にふさがる）
 <カラーマスク>暑い日、黒色は白色より10℃以上
 温度上昇（明るい色が良い）



***活動時はウレタン、いつもは不織布に使い分けがオススメ！**

正しいマスクの着け方

！手をきれいにしてから！マスクの内側は触らないように

1 マスクを顔に当て、
鼻・頬のカーブに合わせて
ワイヤがある場合は
折り曲げる

2 鼻からあごの下まで、
マスクを
しっかり伸ばす

3 隙間がないように
顔とマスクを
ぴったり付ける



ばっちり！

※厚生労働省の資料などをもとに作成

ウイルス防ぐには不織布がベスト！ 使用には顔・鼻・顎の形にフィットするよう個別に折り曲げる

マスクの機能

- ①手に付着した菌から自分を守る
- ②のどの保湿保護
- ③飛沫拡散防止



180円～

100円～

熱中症

マスク使用時は口の中が潤うので水分補給怠り、脱水症状おきやすい。
 室内外の温度差が激しい時も危険！

①危険信号（ペットボトルを使用して）

- 1・キャップを開けられない 2・飲める意識の無い時 3・飲めない時

②対策：とにかくチビチビ一定間隔で水分補給（経口補水液、スポーツドリンク、牛乳）
 ただし牛乳は症状発覚後には飲んでダメ。

③リスク回避：1・筋力が下がるとリスク上がる 2・朝食をとらないとリスク上がる
 （朝は味噌汁で、睡眠中失う水分（300～500cc）や塩分を補う。



*自転車走行中は風を受けて、のどの渇きなどの危険信号を見落としがち・・・

通常は十分な距離あるので、適度に休んでマスクはずす。（一人自動車内はマスク不要）

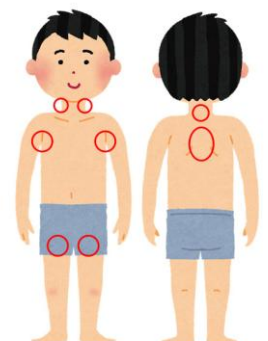
*子供は口呼吸で活動時に温度調整するので、可能な限りマスク使用控える。

子供の危険信号サイン（様子や症状を常に観察）

- ①無口になった時②ふらつく③反応がない④質問に変な回答

熱中症の応急処置（3点クーリング法）

- ①首の両側②両脇の下③両脚の付け根・・・氷のう・保冷剤などで冷やす



<林修の今でしょ！講座 参照>

2020/07/20：発行責任者：原田種信