

# つながるなよろ・つなげるメディア No.6

## マスク着用と熱中症 ～こまめな換気と水分補給を心がけ～

### いただいたご質問

『一人での散歩やジョギング時にマスクをしている人を見かけますが、今後は熱中症も心配です。マスクの適切な使用方法を教えてください。』

前回に引き続き、名寄市内在住の40代の働く主婦様よりいただいた「新型コロナウイルス感染症とマスクについての疑問」について、名寄保健所に確認させていただいた情報を掲載します。

これからの季節はマスクの着用や換気等の「新しい生活様式」を実践しつつ、暑さを避け水分を取る等の「熱中症対策」が重要です。

高温や多湿といった環境下でマスクを着用する場合には、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。マスクを着用している間は、強い負荷のかかる作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。屋外で周囲の人との距離を2メートル以上保てる場所ではマスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装で日傘や帽子を活用しましょう。室内では窓を開けたり扇風機を活用する等し、こまめに換気をして空気を入れ替えましょう。

不織布マスクの付け方は、マスクの裏表を包装袋の表示などで確認し、ノーズフィッター（ワイヤー）を鼻の形に合わせ、プリーツ（ひだ）を上下に伸ばし下あごまでしっかり覆いましょう。また外す際には、ウイルスがついている恐れがあることからマスク本体には触れずにゴムやひもをつまんで外し、その後は必ず石鹸で手を洗うかアルコール手指消毒を行きましょう。

マスクが汚れたときは新しい清潔なマスクと交換し、病院や3密の場所へ行く場合は、できるだけ使い捨てマスクの着用をお願いします。

このコーナーは皆さんからのご質問等にお応えする形での掲載を行っています。「夏休みは海でキャンプをしたいけどいいのかな?」「公園の遊具で遊んでもいいの?」「散歩で見た夕焼けがきれいでした」等、どのような内容でも構いませんので、ぜひ声をお寄せください。継続して皆さんのご意見を募集しています。

お寄せいただく際は、電話・FAX・メール・封書のいずれかの方法でお願いします。

お子さんからの親戚や友達等へのメッセージもメールにて募集しています。

詳細は名寄社協ホームページ等でご確認ください。

### ■エフエムなよろ放送日

毎週火曜9:30～9:40 / 17:40～17:50

### ■問い合わせ・応募先

名寄市社会福祉協議会 地域支援係

〒096-0011

名寄市西1条南12丁目 名寄市総合福祉センター

電話：01654-3-9862 FAX：01654-3-9949

E-mail：chiiki@nayoro-shakyo.jp

名寄社協HP QRコード



名寄社協LINE QRコード



## つながるなよろメッセージ

「じいちゃん、ばあちゃん いつもありがとう！」

大石 雅久（ガク） 6歳