

【今年度から増えているマスク着用によって起きている課題について紹介します】

・マスク熱中症について

マスクをつけていると、呼吸がしにくいため、呼吸器の負荷が大きくなります。すると普段は生じない熱が生じます。自分がはく息があたたかく、さらにマスクによってそのあたたかい空気が密閉されるので、体温を上げる原因となります。また、湿気でのどの渇きが認識されにくくなり、水分補給をする意識が低下します。これにより、熱中症のリスクが上がるため「マスク熱中症」と呼んでいます。

【コロナ禍でのマスク着用における**今年の問題点**】

- ・水分補給ができていなかった
- ・風通しが悪かった
- ・常にマスクを着けていた
- ・涼しい場所の確保ができていなかった
- ・熱くなった日の注意を怠っていた
- ・自己管理が出来ていなかった



【**来年に向けての対策**】

- ・水分と塩分の補給
- ・風の通いを確保する
- ・人のいない場所で外す
(人がいる場合2m離れる)
- ・手持ち扇風機を持ち歩く
- ・事前に天気予報で気温などの情報を確認しておく



【まとめ】

今年はたくさんの課題が見つかったので来年からはこのことを意識して行動していきましょう。コロナ対策のためにマスクの着用は重要ですが、熱中症対策にも力を入れていきましょう。