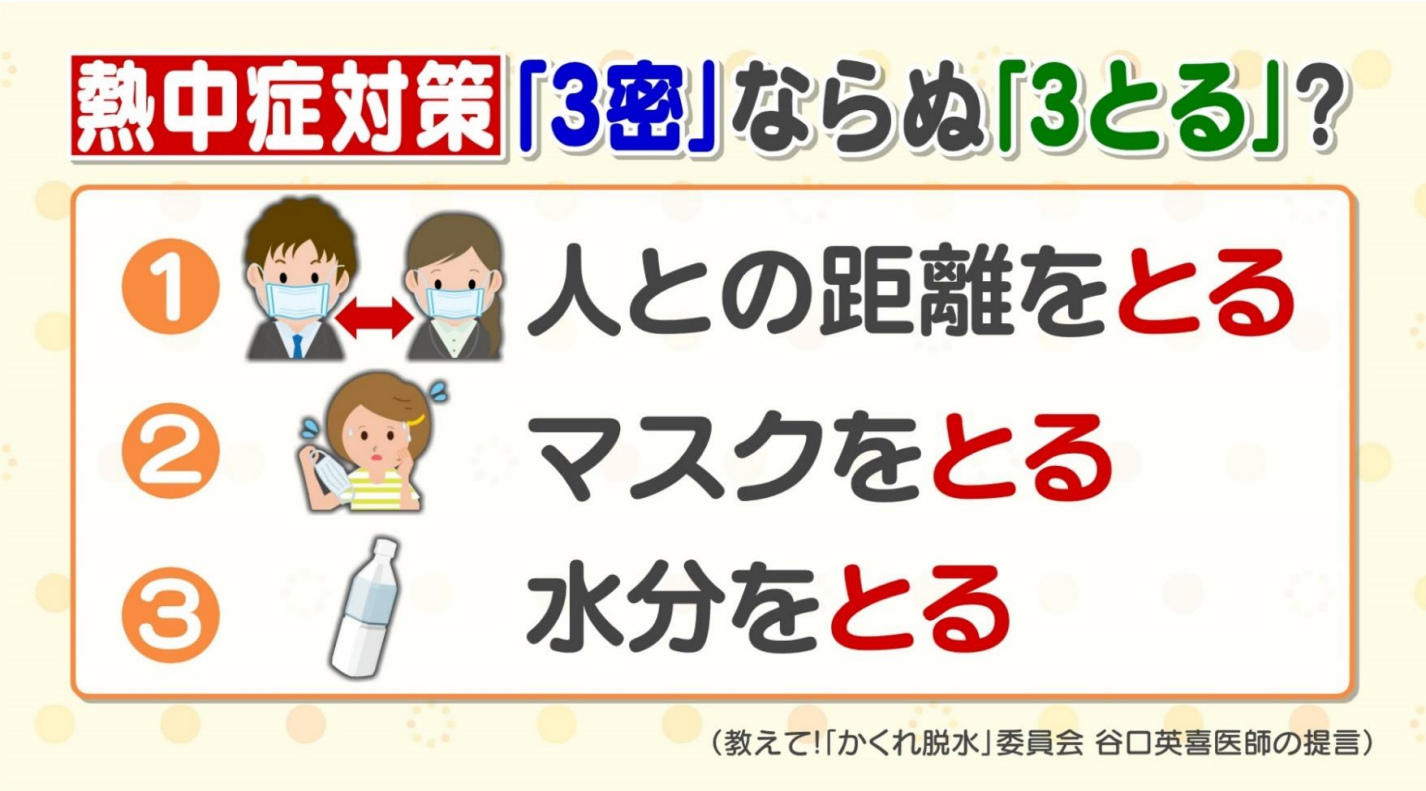
シルバー安全通信

令和2年7月

発行元
東山梨地区広域シルバー
人材センター

夏場のマスク、熱中症対策

新型コロナウイルスが夏になれば終息するという可能性を断言することはできず、現段階では夏場もマスクの使用やソーシャルディスタンスを継続するなど、感染対策は必要となることが考えられます。夏場のマスクの使用は熱中症のリスクを高めることが考えられています。熱がこもりやすく発散しにくくなっているのに加えて、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。



身体が欲していなくても、こまめに、時間を決めて水分補給をしましょう！！

のどが渇いたときに水分を摂ってはもうすでに熱中症になっている可能性があります。水分はこまめにゆっくりと摂ることが必要です。

夏に向けて各メーカーでは接触冷感のマスクを順次販売しています。そういったマスクに切り替えることで、暑い夏もマスクをしながら乗り越えていけるかもしれません。

人との距離を取りながらの作業であればマスクを外して、無理をしないで、水分と休息をしっかりとり、熱中症を防ぎましょう。

裏面もお読みください。

5つの声かけ

◎ 暑さに敏感になりましょう。
からだで感じる暑さと
実際の気温は異なることがあります。

◎ 熱中症予防には水分補給が肝心です。
いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

◎ 夏に頑張りすぎは禁物です。
疲れてる時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。

◎ きちんと食事をとることも熱中症予防になります。

◎ 体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいです。

参考文献：環境省HP・厚生労働省HP他

全国統一スローガン

いつまでも　働く喜び　無事故から

塩山事務所　32-4110　　山梨事務所　22-4150

裏面もお読みください。