

のどか通信



令和2年6月

湿度が高く蒸し暑く感じる日も多くなり、最高気温が25度を超える夏日が出てきました。熱中症の警戒が必要な季節です。

ニュース等でもさかんに報道されていますが新型コロナウイルス感染予防でマスクを着用する人が多い今年は特に注意が必要と言われています。

暑い中でのマスク着用で・・・

体内に熱がこもりやすくなる

喉の渇きを感じづらくなる



マスクの内側は体温が36度の時、温度36度 湿度100%になるそうです。マスクにより熱を逃しにくくなります。人がいなければマスクを外しましょう。

熱中症予防策



例年以上の水分補給を



涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

外出控えで体力が落ちていませんか？

外の暑さに体が慣れていないことでリスクが高まります。

人混みを避けた散歩や、室内での軽い体操を行いましょう。



生活が不規則になっていませんか？
良く睡眠をとり、適度な休息が必要です。

規則正しく 3食きちんと食べるように
心がけましょう。

なんといっても大切なのは水分補給です。

マスクをしているとマスク内の湿度が高く渴きを感じにくいこと、
外すのが億劫で飲む回数が少なくなってしまうことから、水分量が不足して
しまう危険があります。

☆水分制限のない方は喉が渇いていなくても1時間ごとに100cc程度の
水分を補給しましょう。



☆室温が28度を超えないようエアコンを上手に使いましょう。

また換気をこまめに行って湿度が高くないよう注意して下さい。

暑い時には首のまわりなど血流が多い部位を冷やすといいです。

体調を崩しやすい季節です。なんでもお気軽にご相談下さい。