

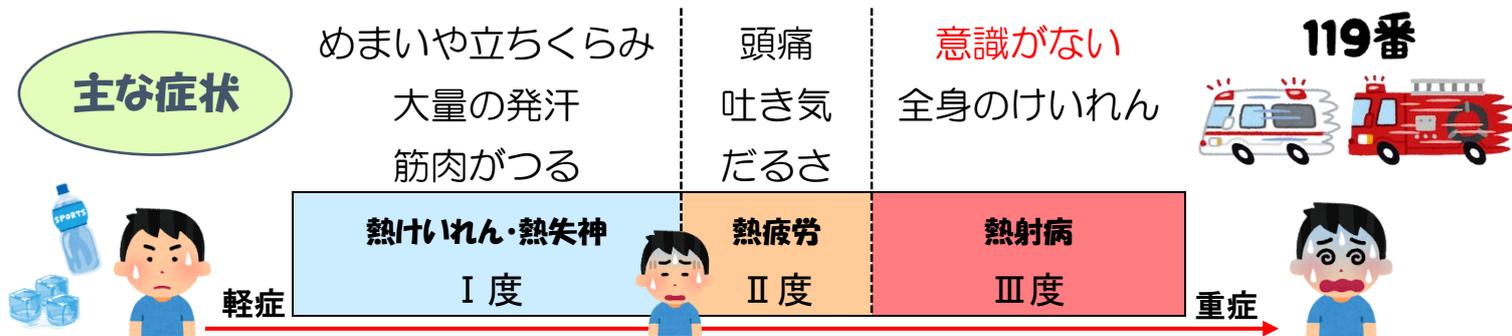
## 「マスク熱中症」に気を付けよう！

マスクをして生活する中で気温が上がるこれからの季節、今まで以上に熱中症が心配されています  
コロナ対策と一緒に、**熱中症対策**も心がけましょう！



### 熱中症とは？

日差しが強い、気温や湿度が高く風通しの悪い環境にいると十分に汗が出なくなり、体内に熱がこもります。熱がこもることで体温調節がうまく機能しなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こる症状の総称を言います。



### なぜマスクが心配されるのか？

皆さんは冬にマスクを付けた時、水滴が溜まってマスクがベタベタになった経験ありませんか？  
吐息には水蒸気が含まれているため、**マスクの中は湿度が高くなりやすい**ということ！

しかし、気温の高い環境ではマスク内の吐息の温度が上がり、**体内に熱がこもりやすくなります**。  
さらに、マスク内の湿度が上がることで**のどの渇きに気付きにくい**ため今まで以上に**熱中症**になる危険が高まるのです。

**今から意識しよう！**  
**～熱中症予防対策～**

- ・こまめに水分補給しよう！（のどの渇きを感じる前から）
- ・長時間の直射日光を避けよう！
- ・毎日の食事で適度な塩分を摂ろう！
- ・人混みを避け、木陰などでマスクを外して休憩しよう！
- ・室内の風通しをよくしよう！
- ・節電と我慢せずエアコンや扇風機を使おう！

