

マスクと過ごす初めての夏

「3とる運動」で熱中症予防!

「新しい生活様式」で日常的にマスクを着けるようになった私たち。感染は怖いけれど、「暑くて暑くて倒れそう!」となつては本末転倒です。マスクと過ごすこの夏の「熱中症予防」について伺いました。

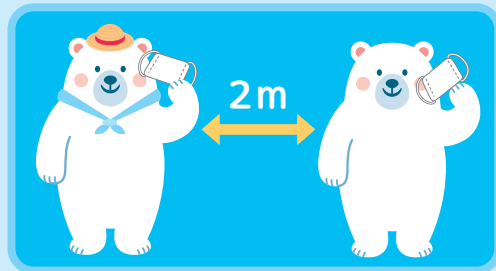
働き世代も
油断大敵です!

「ステイホーム」で暑さに不慣れ

春から夏にかけて体は徐々に暑さに慣れ、暑さに強くなっていきます。ただ、今年には在宅ワークや外出自粛で外に出る機会が激減した人も多いのでは? 例年、幼児や高齢者の熱中症患者が多いものの、元気の働き世代の発症も増えると予想されています。



「3とる運動」とは…
新・生活様式の中で熱中症を予防する3つの取り組みです



15分・30分に1回など時間を決めて水分補給を



- 積極的に!
- ① 距離を2mとる!
 - ② マスクをとる!
 - ③ こまめに水分をとる!

マスクをしていると熱中症になるとは必ずしも言えません。しかし、マスク着用によって心拍数や体感温度などの上昇といった、体への負担が増えることは明らかです。外出時は積極的になるべく人が密集していない場所に行き、マスクを外すようにしましょう。

のどが潤いていなくても

③ こまめに水分をとる!

のどが潤いていなくても脱水症状に陥っている状態を「かくれ脱水」と言います。マスク着用時は口元の湿度が上がリ、よりのどの渴きに気づきにくいそうです。水分摂取は熱中症予防にはかなり重要なので、「水が飲みたい」と思うかどうかにかかわらず意識的に補給を。

熱中症患者は梅雨明けから急激に増えます!

毎年、外の高気温に体が慣れきっていない時期に熱中症の発症が増加。急に気温が上がる梅雨の晴れ間や梅雨明け後の蒸し暑い日は要注意!

コロナ禍で迎える盛夏は世界中でも多くの人々が経験していません。安心・安全なサマーシーズンのためにも予防に努めましょう。



●教えていただいたのは…
熊本赤十字病院 第一救急科 副部長
岡野 雄一さん
一般社団法人 日本救急医学会 熱中症および低体温症に関する委員会委員

「やや暑い環境」で「ややきつめ」に軽い運動で早めに体を慣らして

暑さに慣れるためにはやや暑い環境で汗をかくことが大切です。それも数週間かかるので、本格的な真夏への準備として、涼しい時間帯に少し早足でウォーキングをしたり自宅でスクワットや足踏みをするなど、日頃から活動量を増やしておきましょう。



日常的に服用している薬に発汗を抑える作用がある場合や、早い時期から冷房に慣れている人は、汗をかきづらい場合もあるので、積極的に(無理のない程度で)運動を取り入れてください。

熱中症と新型コロナは症状が似ている…!

日頃から観察記録をつけておきましょう

「熱がでる」「体がだるい」といった症状は、熱中症にも新型コロナにも共通しています。感染が増えると、どちらか判断が難しくなり救急が混乱する可能性も…。救急搬送を防ぐためにも予防を徹底するのがベストですが、もしもの時のために検温や行動記録をつけておいて。



冷房をつけていても定期的に換気を

冷房は冷たい空気を循環させてはいますが、家庭用エアコンのほとんどに換気機能はありません。感染症予防の観点から、冷房をつけていても定期的に窓を開けて換気を行ってください。



高齢者やひとり暮らしは孤立を防ぐ工夫を

例年、熱中症での死亡者の約8割は高齢者で、屋内での発症が多いそう…。いまは感染症対策で自宅にこもりがちなお年寄りも多いはず。家族や友人、ご近所さんで意識的に声掛けをし、これまで以上にお互いを気にし合う関係作りが大切です。



始めてみませんか?リビング新聞の「お届けスタッフ」の仕事

リビング熊本と折込チラシをお住まいの近隣の世帯に、週1回配布していただくお仕事《業務委託》です

- ◎週1~2回空いた時間にできる
- ◎運動と報酬、一石二鳥!
- ◎65歳までの男女活躍中

個別スタイルのお仕事説明会を随時開催中です。詳しくは下記まで

株式会社 リビングポスト熊本
096-359-3611
熊本市中央区新市街7-20-2F(平島町電停そば)
受付/月~金 9:30~12:00/13:00~17:30

2020 7/22(水)スタート!

フォローアップ allow UP 夏期講習

小3▶高3

7月 学び放題 無料!!
※システム費として、月1,000円(税別)いただきます。

入塾特典
★中学生/英・数 応援バック
★高校生/理・社 応援バック

この夏 本本当に学力を上げたい君

アイスタの夏で君は変わる!

- ① 学校との両立OK、イブニング夏期講習
- ② 1学期総復習、3~6月休校期間の補修カリキュラム
- ③ 例年と変わらない学習量、充実の日程で応援!
- ④ 中1・2総復習で中3共通・受験対策はお任せ!
- ⑤ 中学・大学受験合格を強力バックアップ!

早稲田 Jr.カルチャースクール

小1からの通いやすく楽しい学びの時間

小1 小6 キッズアイ

国語 算数 英語 思考力養成 プログラミング 美文字

★入会金ありません
★コースは自由に選べます

週1回 月額 4,500円 (税別)

人気のマンガクラブ®で学ぶパソコンの使い方を指導します

無料体験会 各教室にて実施

年長 小6 小学生で英検2級合格を目指す
レベル別(7段階) 少人数レッスン

AICKids

子どもの未来へ、本物の投資を!

オール 100%
ネイティブ講師 イングリッシュ授業

夏割 夏期講習・平常授業をともに受講される方

入学金 0円 + 入塾月 授業料 半額

個別説明会 + 無料体験 随時 受付中

早稲田 スクールのマンツーマン個別指導

長嶺 349-1118
健軍 365-1566
黒髪 341-1055
水前寺 386-1113

光の森 232-1125
上熊本 328-1140
桜井 377-1005
楠 348-1771

力合 358-1115
菊南 245-6080
帯山 381-7555

熊本に強い 個別指導 早稲田 アイスタディ

山鹿 (0968) 32-0101
本山 312-1104
嘉島 235-7117

個別指導 xAI 早稲田 アイスタディGP

転塾割 ひとり親割引 ありませ!

(受付時間) 火~土 / 15:30~22:30 詳しくは各教室まで