

蒸し暑い梅雨の季節や夏の季節、マスク着用は熱中症の注意も重要です！

## マスク着用時の熱中症対策は . . .

マスクをすることで心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体への負担がおおきくなることがあります。

そのため高温や多湿な環境でのマスクの着用は熱中症の危険性が高くなります

○マスクを着用して強い負荷のかかる作業や運動はできるだけ避け、

喉が渴いてなくてもこまめに水分補給をしましょう

○この季節、屋内作業中も暑さを感じたら、周囲の人と2メートル以上離れ会話をせず、一時的にマスクを外して休憩することも大事です（屋内の換気は十分に確保しておきましょう）

○暑い時、屋外で周りの人と2メートル以上の距離があり、会話をしない場合はマスクを外しましょう

※少しでも体の異変に気が付いたら、すぐに涼しい場所に移動し休憩や、水分の補給を行いましょ  
う

※福岡県ではまだマスクを解除するまでには至っていません。  
予防のためのマスク、手洗い（消毒）、3密を避ける暮らしは  
続いています、マスク着用で熱中症の危険も増える季節、  
体調に十分に注意しましょう。



ねこのて

発行責任者  
八尋厚江

令和4年6月発行

