

マスクでおこる熱中症

vol.08
2020.05.29

健康ワンポイント

冬はマスクをしていると暖かい

マスクをしていると、熱がこもりやすくなります。

暑い季節にマスクをするときは、より**熱中症に注意**が必要です。



マスクをして歩くとき、運動するときには

こんな工夫を…

- ・首元や腕等に、ゆとりがある服を着る
- ・日傘や帽子で直射日光を避ける
- ・涼しい時間帯を選ぶ
- ・いつもよりペースを落とす
- ・こまめに休憩をとる

注意

マスクをしていると、湿度が高く、のどの渴きを感じにくくなります。マスクをしているときこそ、こまめに水分補給を。

マスクをはずすときは、人と2m以上の距離を。

他の健康ワンポイントは
こちらから→



鎌倉市役所市民健康課

