

# ほたる通信

2020. 7月号



心も空も晴れますように！



てるてる坊主作り



7月14日



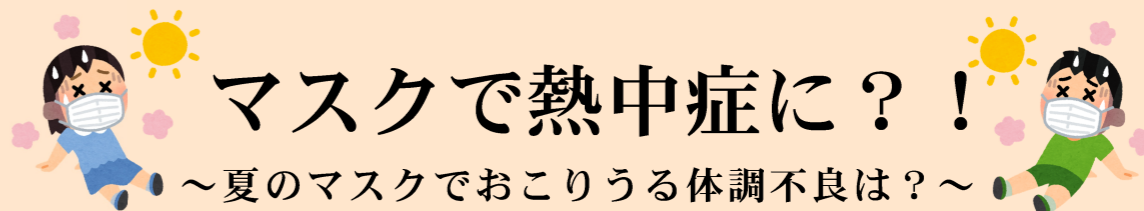
あ〜した天気にしておくれ〜！



宝珠の郷の公式LINEアカウントはこちら〜！  
LINE ID: @housyu  
または『宝珠の郷』で検索！



発行元 : 特別養護老人ホーム 宝珠の郷  
ほたる通信委員会  
住所 : 〒838-1702  
福岡県朝倉郡東峰村大字福井942-1  
TEL : 0946-72-9811  
発行責任者 : 尾花拓也 (施設長)  
ホームページ : <https://www.e-housyu.jp/>



## マスクで熱中症に？！

～夏のマスクでおこりうる体調不良は？～

マスクで熱中症と聞くと意外に思うかもしれませんが、マスクを着用して呼吸すると熱気や湿気が内側にこもりやすく、息苦しさも加わり心拍数や体感温度が上がります。それにより、知らないうちに体温が上昇し、熱中症や脱水症状を引き起こす恐れがあります。

また、このほかにも頭痛を引き起こす場合もあります。呼気に含まれる水蒸気や二酸化炭素がマスク内にこもり息苦しくなると、酸欠状態となり、それが原因で頭痛を引き起こすことがあります。

ただし、頭痛の原因が熱中症ということもあるため、熱中症が疑われる場合は身体を冷やして休むようにしましょう。もし症状が改善しない場合は、すぐに病院を受診するようにしてください。

特に子供の場合は、身体が小さく、路面からの照り返しを受けやすいため、より熱中症や頭痛などの体調不良になる可能性があります。



- 予防のポイント1: マスクをして激しい運動をしない
- 予防のポイント2: 人が少ないところではマスクを外す
- 予防のポイント3: 水分補給はこまめに
- 予防のポイント4: 身体を冷やす

脱水症状になってしまった場合は、経口補水液やスポーツドリンクによる水分補給をしましょう。薬局などで購入することも可能ですが、自宅でも作れます。

1リットルの水に食塩小さじ半分 (3g) と砂糖大さじ4杯 (40g) を溶かし、レモンやグレープフルーツなどのお好みの柑橘系の果汁を加えます。そうすることで、塩分やミネラルなどを補給することができます。

飲むときには、冷やさないでゆっくり飲むようにしましょう。

### まとめ

新型コロナウイルスの感染対策としてマスクは欠かせませんが、夏の暑い季節にすることで、他の季節に比べて体調不良を引き起こす可能性が高まります。さまざまな対策をしてこの夏を乗り切りましょう。



## 東峰村 防災訓練

毎年この時期に防災訓練が行われています。今年は新型コロナウイルスの感染対策を踏まえた内容で実施されました。ご利用者様の代表2名の方も体温測定とマスクを着用し参加しました。

6月28日