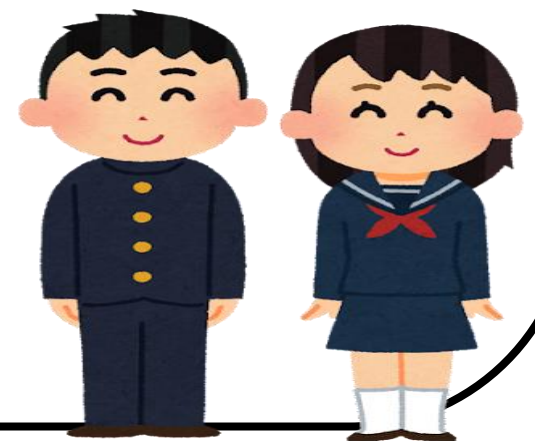


マスクは

いつ着ける？

いつ外す？



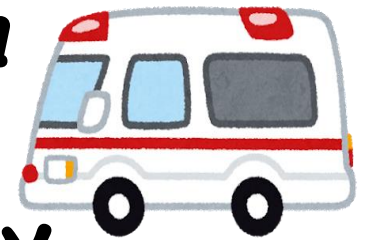
怖い!!!

マスク熱中症



令和4年6月8日 神戸の小学校

10:30 体育 リレーの練習中



12人が熱中症疑い → 6人搬送

うち 1人重症

気温 21.8℃

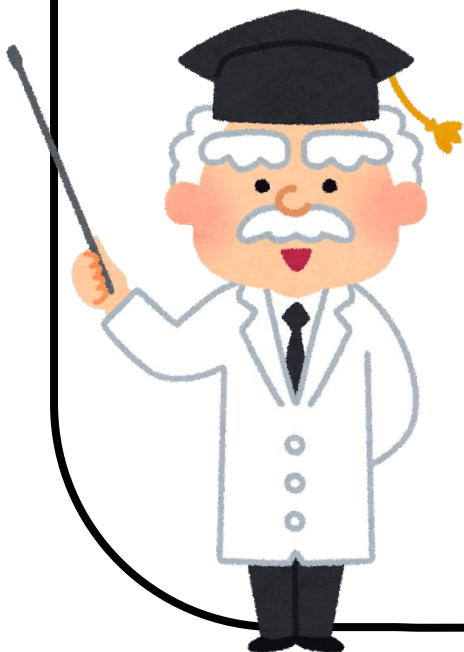
このうち数名は、マスクを着けて授業に参加していたようです。

気温が 21.8°C と、それ程暑くない日に、なぜ熱中症が起きたのでしょうか？

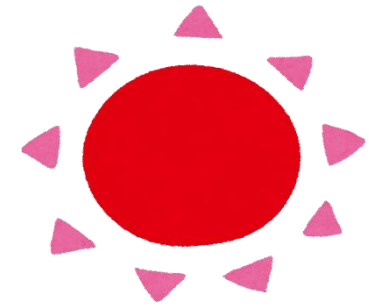
原因は、

・マスクを着けたまま運動をしていたこと。運動に慣れていなかった。

・気温は高くなくても湿度が高かったこと。 などです。



人の体は、体温が上がっても「汗」や「皮膚
温度を上げ」て体温が外に逃げる仕組みで
「体温調節」をしている。



皮膚の温度が上がり、
体温の熱は外気へ逃
げていく。

汗が蒸発して、体温の
熱は外気へ逃げていく。

汗や皮膚の温度で、体温が調節される。



マスク熱中症

マスクで口の中は湿っているため、水分が足りていると錯覚する。

体の水分が一気に抜け脱水症状を起こす。

マスクを着けている時は、体の熱が外に出にくくなる。

体内の温度が、ぐんぐん上がる。

体内の水分量は、体重の60%→例:体重50kgだと30ℓ



では、これから問題を出します。

どんな時にマスクを着けたり外したりすればよいのでしょうか？

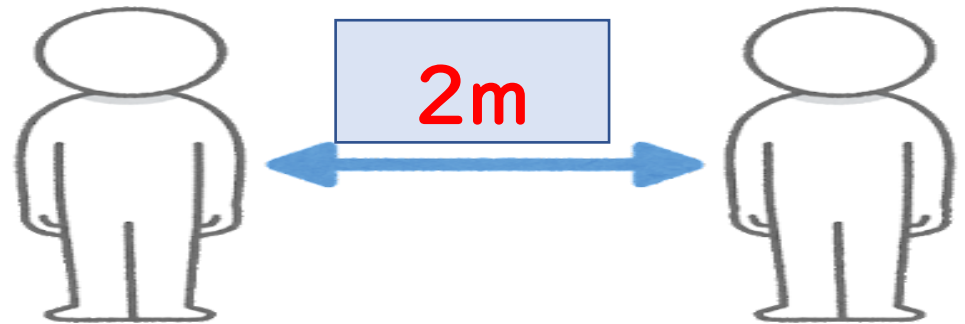
いろいろな場面が出てきますので

考えてみましょう。

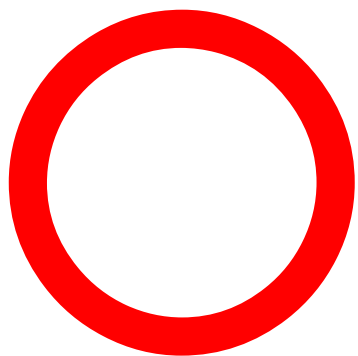


Q1: お互いが2m以上離れて
いた時、屋内で会話をする場
合は、マスクを着ける。

○か×か?



(屋内=建物の中・地下街・公共交通機関等)



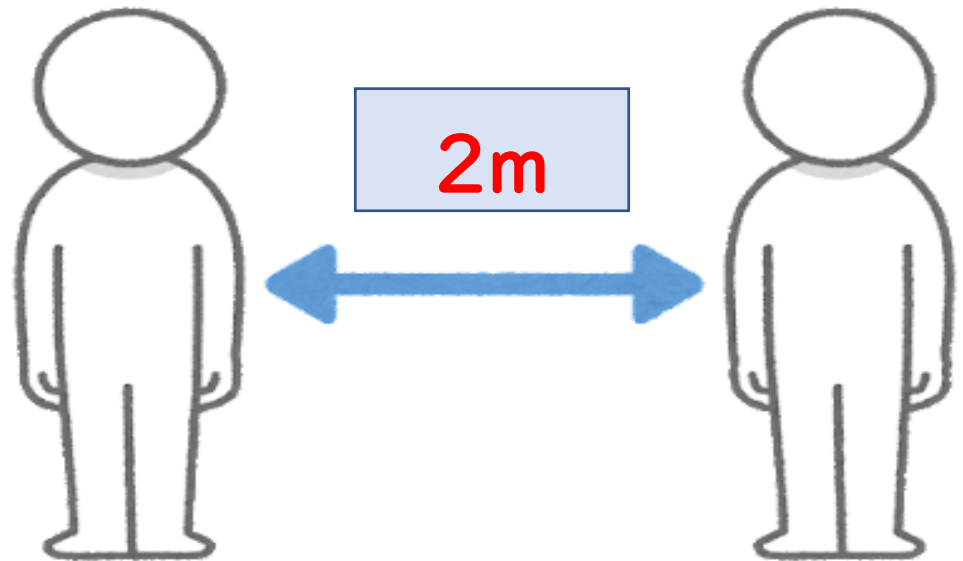
飛沫が飛ぶ。

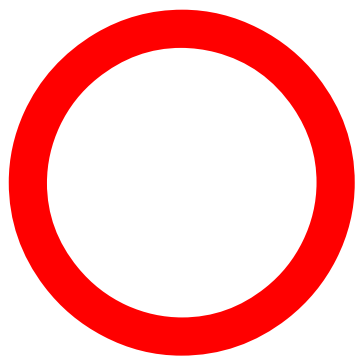
外気が入りにくい。(換気)

Q2: お互いが 2m以上離れて
いた時、屋外で 会話をする場
合は、マスクを外してよい。

○か×か?

(屋外=外)



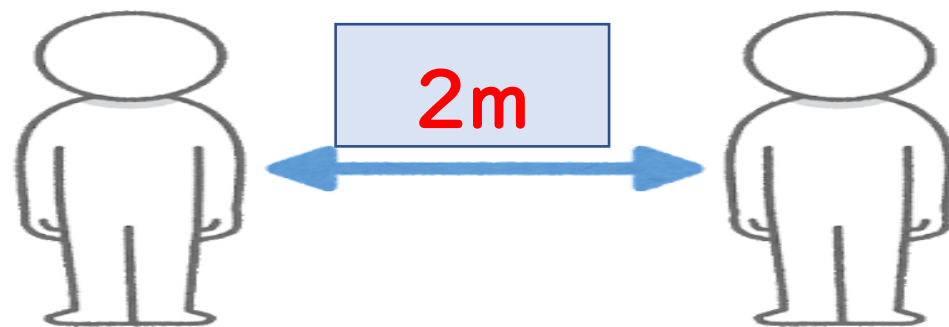


外気が流れているため

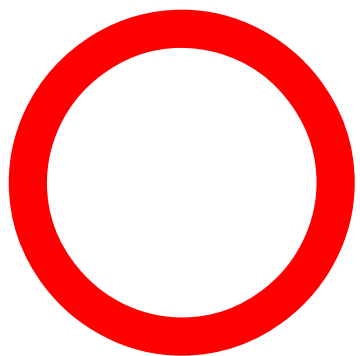


Q3: お互いが **2m以上** 離れて
いた時、**屋内**で**会話をしない**
場合は、マスクを外してよい。

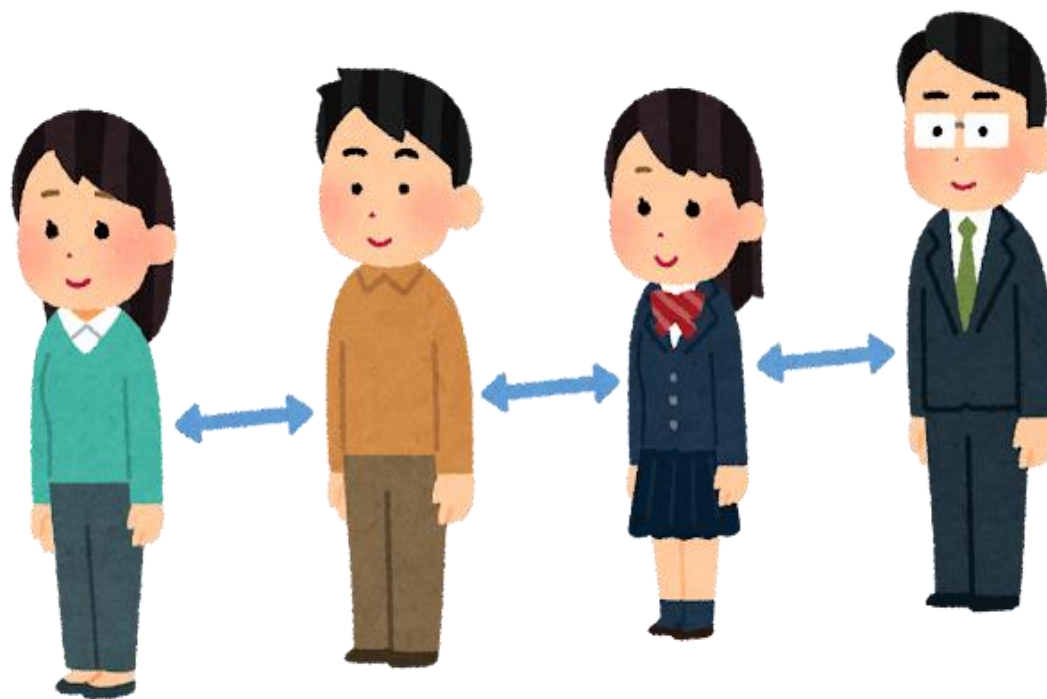
○か×か?



(屋内=**建物の中・地下街・公共交通機関等**)



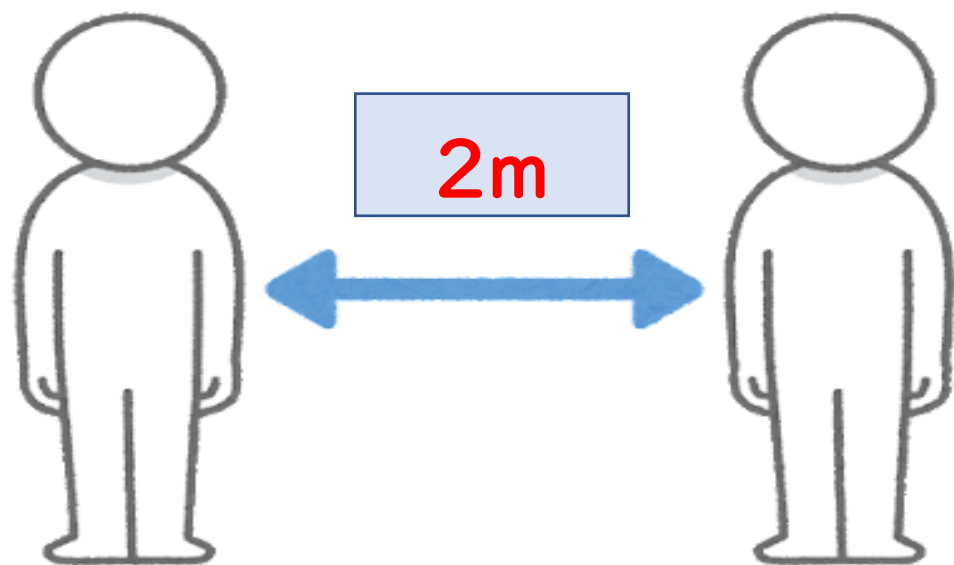
会話なし=飛沫飛ばさない

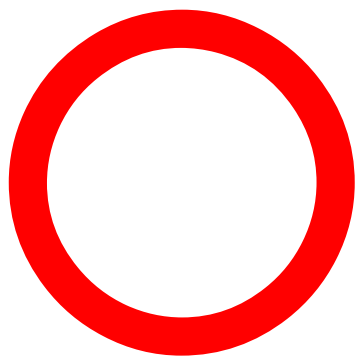


Q4:お互いが2m以上離れて
いた時、屋外で会話をしない
場合は、マスクを外してよい。

○か×か？

(屋外=外)



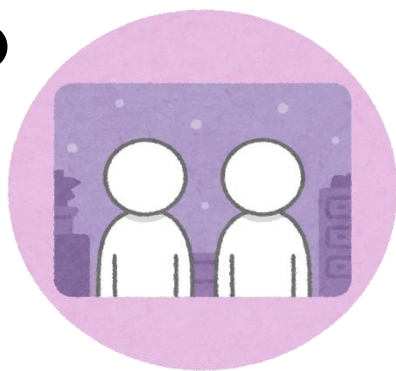


会話なし=飛沫飛ばさない

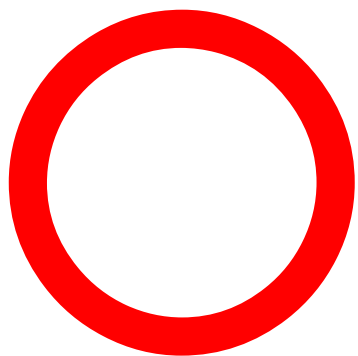


Q5:お互いの距離が近い時、
屋内で会話をしている場合は、マスクを着ける。

○か×か？



(屋内=建物の中・地下街・公共交通機関等)



飛沫が飛ぶ。

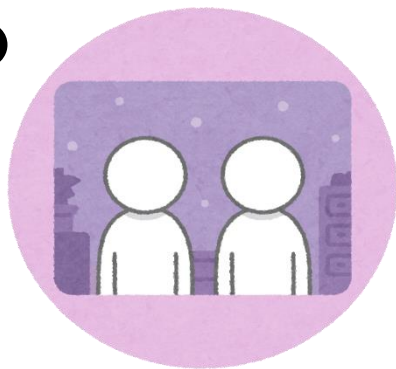


外気が入りにくい。(換気)

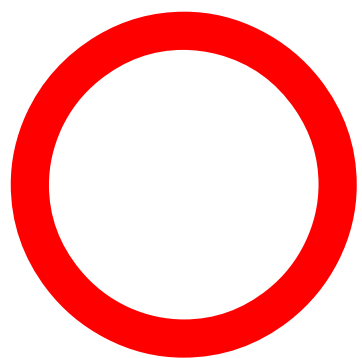
Q6:お互いの距離が近い時,
屋外で会話をすることは、マス

クを着ける。

○か×か?



(屋外=外)



外気が流れていても

近くでは飛沫が飛ぶため。

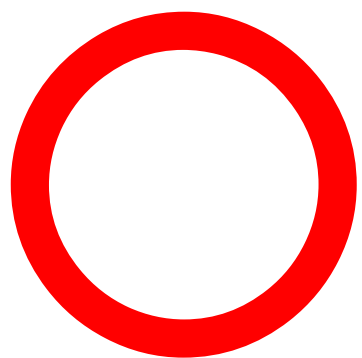


Q7:お互いの距離が近い時、
屋内で会話をしない場合は、
マスクを着ける。

○か×か？

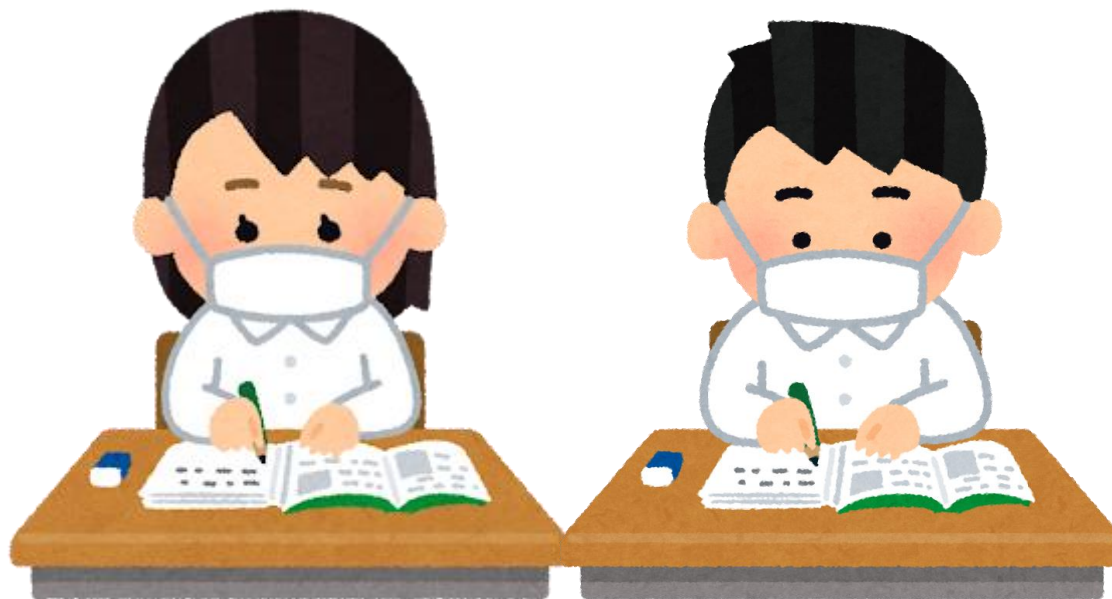


(屋内=建物の中・地下街・公共交通機関等)



会話がなくても「密接」

の状態なのでマスクが必要。



Q8:お互いの距離が近い時,

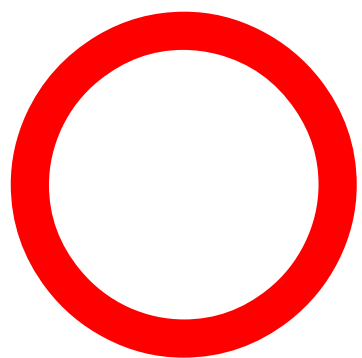
屋外で会話をしない場合は,

マスクを外してよい。

○か×か?



(屋外=外)












外気の流れあり。飛沫飛ばない。

ばない。



場面に応じてマスクを使いましょう。

	相手と距離がとれている。(2m以上を目安)		相手と距離が近い。	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする				
会話をほとんどしない				

・相手との距離が近いか, 遠いか

・建物などの中か, 外か

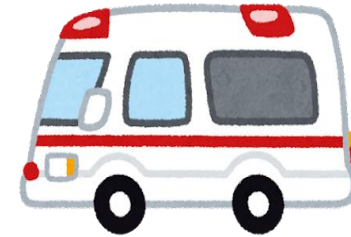
・会話をするか, しないか

・飛沫が飛ぶか, 飛ばないか

場面に応じてマスクを使いましょう。

熱中症は、命に関わる重

大な問題です!!



夏場のマスクの使い方に
十分気をつけましょう。

マスクを外すだけでは熱中症
予防になりません。

「朝食抜き」「朝食不足」

「睡眠不足」での運動は、熱中

症の危険性が大きいのです。



普段から「生活リズム」を
整え、適度に体を動かし、汗
をかき、暑さに慣れておくこ
とも大切です。



マスクの使い方について、ジェ
スチャーなどで、お互いに優しく
伝え合えたらいいですね。

思いやりのある感染症
対策をしていきましょう。

