



厚生労働省HP

— 屋外ではマスクをはずしましょう —

マスク熱中症にご用心！

これから夏を迎え暑い季節になります。屋外ではマスクの着用により、熱中症にかかる危険性が高まります。新型コロナウイルス感染症の感染対策を行いながら「マスクをはずす」ときの行動を意識して、熱中症にかからないように注意しましょう。

▶「マスクをはずす」屋外での行動

散歩、ランニング、通勤、通学、密にならない外遊びなど

※ 特に、運動時には忘れずにはずしましょう

※ 屋外でも2m以内での会話時はマスクを着用しましょう



- ・ 人の距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・ マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

▶ 熱中症を予防する4つのポイント

1 暑さを避ける

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



2 こまめに水分を補給する

- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・ 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに



3 エアコン使用中もこまめに換気をする

（エアコンを止める必要はありません）

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・ 窓とドアなど2カ所を開ける
- ・ 扇風機や換気扇を併用する



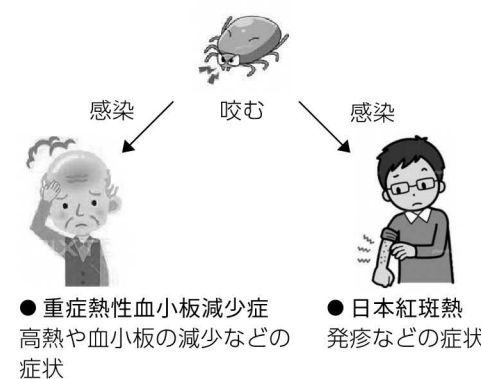
4 暑さに備えた体づくりと日ごろから体調管理をする

- ・ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
- ・ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・ 体調が悪いときは、無理せず自宅で待機

高齢者、子ども、障害をお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

この紙面は、厚生労働省ホームページ「マスクの着用について」を参考に与謝野町が作成しています

健やか広場 ▶ ダニ類から身を守るために



● 重症熱性血小板減少症
高熱や血小板の減少などの症状

● 日本紅斑熱
発疹などの症状

人に吸着するダニ類は、マダニやツツガムシなど10種類ほど存在します。やぶや草むらに潜み、人に吸着し血を吸います。数日間血を吸い続け、見つけたときには、5mmから15mmの大き

咬まれると
病気に感染することも

野外で活動する機会が増える時期になりました。この時期、やぶや草むらに「マダニ」や「ツツガムシ」が活発化します。マダニなどが原因の病気に感染しないための対策をお知らせします。

今年も「マダニ」「ツツガムシ」の季節がやってきた！

さになっていることもあります。マダニなどの中には病原体を持ち、吸血時に病原体を人にうつすことがあります。病気によつては重症化して死亡することもあるため、ダニ類に咬まれないことが大切です。特に草むらなどで活動するときは、できるだけ肌を露出しない服装を心がけましょう。

また、防虫スプレーを使つてよせつけない方法もあります。一般的な防虫スプレーには、「ディート」や「イカリジン」が入っており、足元に吹き付けおけば、虫をよせつけない効果があります。完全にダニ類を防ぐ方法はありません。服装と防虫スプレーの両方を併用して咬まれないことが大切です。

草むらなどで活動をした後は

▶ 着ていた服などは家に持ち込まない！

- ・ 車に乗る前や家に入る前には、服をはたきダニ類を持ち込まないようにしましょう。
- ・ 着ていた服はすぐに洗うか天日干ししましょう。
- ・ 入浴時にはダニ類がついていないか確認をしましょう。



▶ 咬まれた跡があったら

数週間程度は体調の変化に注意をし、症状があれば医療機関を受診しましょう。受診時には「活動の日付」「場所」「行動」を医師に伝えましょう。



▶ もしもダニ類がついたままだったら

無理にとろうとするとダニ類の体がちぎれ口が皮膚に残り、しこりになることがありますので、医療機関で処置してもらいましょう。

やぶや草むらなどで活動するときの服装



服装の素材は「滑りやすい生地」を選ぶと、ダニ類がつきにくなり、明るい色の服装は、付着したダニ類を見つけやすくなります。