



総務グループのアップ UP 通信 7月号 Vol.105

日本で新型コロナウイルスの感染が確認されて早5か月。3密を避ける、手を洗うなどの「新しい生活様式」には慣れましたか？これから夏がやってきます。夏にマスクを着けると、熱がこもるために熱中症のリスクがより高くなります。今月はコロナの第二波を防ぎつつ、例年以上に熱中症対策をしていくための情報を集めてみました。

新しい「夏」の生活様式！

夏のマスク

屋外で人と2m以上の距離がとれる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着ける場合、激しい運動は避け、こまめに水分補給を心がけてください。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。水分補給の時には、ペットボトル等を複数の人と回し飲みすることは控えましょう。

汗をかいてタオルで顔を拭く際に、手が顔（特に口）に触れることがあります。そのため、帰宅時だけでなく外出中もこまめに手洗いを行ってください。



屋外にいるとき

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入れない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所を探してください。



室内にいるとき

一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。



コロナ対策には、冷房をつけていても1、2時間おきに窓をあけたり換気扇を回してください。

日々の健康チェック

日頃の体温測定は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。なぜなら、熱中症はコロナの初期症状によく似ているからです。(例:倦怠感、発熱、頭痛など)体調が悪いと感じた時は、無理せず休みましょう。

夏用マスクも続々登場

夏用マスクの販売が様々なところで始まりました。お好きなものを見つけて夏を乗り切りましょう!!

花粉や粒子をブロック
ユニクロ「エアリズムマスク」

オールシーズン向け。ブロック機能が強く、UVカット機能付き。洗濯機で洗える肌触りのいい素材です。

伸縮性バツグン
ミズノ「マスクカバー」

水着などに使用する伸縮性の高い素材を使用。飛沫拡散を抑制します。豊富なカラーやひんやり素材などのバリエーションがあります。

肌に優しい
無印良品
「繰り返し洗えるマスク」

肌に優しいオーガニックコットンを使用した、夏向け素材のマスク。プリーツタイプで、鼻フィットワイヤーも入っています。

日焼けが気になる方に
ロゴス「美フィットスキン
UVフェイスマスク」

首から顔の下半分を覆うタイプ。ストレッチ素材で蒸れにくく、UVカット加工で日焼け対策にはバッチリです。