



ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第121号(令和3年8月2日発行)
 静岡県身体障害者福祉センター
 静岡市葵区駿府町1番70号
 TEL:054-252-7829
 FAX:054-255-2011



気を
つけよう!

熱中症&マスク頭痛



環境省 厚生労働省 令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの徹底や「3密(密着、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
 (十分な距離)
離れている時

2m以上 2m以上
 十分な距離

(マスク着用時は)

激しい運動は避けましょう
 のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
 特に注意しましょう

まだまだ暑い日が続きますね。今年もコロナ禍の夏となり、マスクをつけて過ごすことになりました。

暑い中でのマスク…とても辛いですし、熱中症のリスクも高くなりますね。また、長時間マスクをし続けることで発生するマスク頭痛で悩まされる人も多いようです。コロナ対策をしながら、暑い夏を健康に過ごせるよう、気をつけていきましょう!

(画像引用…厚生労働省ホームページ・FNNプライムオンライン)

水分補給(1日1.2ℓが目安)も大事ですが、やはり塩分補給は欠かせませんね。また、朝食を食べることも、とても大切な熱中症対策です。暑いと食欲がなくなりますが、必ず朝食か口にしてから行動することを心がけましょう!

そして、コロナ禍の夏の過ごし方で重要なのは換気です!室内で過ごす時には、エアコンをつけ、2時間に1回、5~10分の換気をすることが効果的です。また、暑い・体調が悪いと感じた時は、冷えたタオルやペットボトルを、脇や足の付け根につけると、体の熱を逃がしてくれます。

マスク頭痛とは…?

もはや生活の一部となったマスク。マスクを長時間していることで発生する「マスク頭痛」を発症する方が増えているそうです。

マスクのゴムで、耳から首、肩の筋肉が硬直して起こる緊張型頭痛や、気温が高くなり、呼吸が荒くなって、自分のはいた息(二酸化炭素)をまた吸ってしまうことで脳内の酸素不足が起こる片頭痛があります。

解消法としては、

- ①ガムをかんだり、大きく口を開けて顎を動かす
- ②マスクを外して3回深呼吸をする(体内に酸素を入れる)
- ③両耳を指でつまんで5回ゆっくり回し→5秒耳を折りたたむ(耳回りのマッサージ)等があります。



コロナ禍の夏を迎えるのも二度目となりますね。対策をしっかりと行い、健康に過ごしましょう!

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 **福祉センター 9月の予定表** 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日			1	2	3	4	5	9/10 (金) 福祉大会・ 身体障害者 相談員研修 会
午前					トリム			
午後					書道			
1日				卓球		卓球		
日	6	7	8	9	10	11	12	
午前								
午後								
1日						卓球		
日	13	14	15	16	17	18	19	
午前				料理	トリム			
午後								
1日						卓球		
日	20敬老の日	21	22	23秋分の日	24	25	26	
午前	休業日						休館日	
午後		音楽			書道			
1日						卓球		
日	27	28	29	30				
午前	生花 卓球							
午後								
1日								



■静岡県身体障害者福祉センターからのお願い

会場を仮予約をした場合、速やかに申込書をご提出ください。申込書を提出せず仮予約のままにしておくこと、使用しないことがわかってキャンセルせずにいることは他団体の利用の妨げとなります。多くの団体が利用できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

訓練教室の紹介

～書道教室～



書道教室では、先生のお手本を参考にしながら、生徒さんそれぞれのペースで書いていきます。心を整えて書くのはとてもリフレッシュできる時間です！という声が聞かれましたよ。これらの作品は11月の文化作品展に出展されます。完成した作品が楽しみです！

じっくり丁寧に
書き上げて
いきます



完成したら先生
が、作品のアド
バイスをして下
さいます。

紙面に関するお問い合わせは・・・

静岡県身体障害者福祉センター
TEL:054-252-7829 FAX:054-255-2011 (月曜日～金曜日 9:00～17:00)