静岡県身体障害者福祉センター情報誌



ともに学び

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

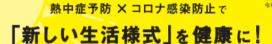


ともに楽しみ

熱中症&マスク頭痛

元気にな**ろ**う





②マスクの参照 ③手掛いの実施や「3束(変集、実施、実際)」を続ける、基を取り入れた日常を祈のこと

陸二 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ったり、気づかないうちに挺水になるなど、体温調節がしづらくなってしまし 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

熱中症を防ぐために

マスクぁはずしましょう



マスク着用時は

のどが渇いていなくても

特に注意しましょう

屋外で

(十分な距離)

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、必ず朝何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、自分がはいた息 (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。

急地 「マスク頭痛」に注意 表面温度 4.4℃上昇 温度上昇で 呼吸が荒くなる マスク内の 二酸化炭素濃度高 マスク頭痛

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

★ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0								
曜日	月	火	水	木	金	土		備考
\Box			1	2	3	4	5	
午前					トリム			
午後					書道			
1⊟				卓球		卓球		
	6	7	8	9	10	11	12	
午前					1	0		- 9/10
午後					\ \			(金) 福祉大会•
1 ⊟						卓球		身体障害者
	13	14	15	16	17	18	19	相談員研修
午前				料理	トリム			会
午後								
1⊟						卓球		
	20敬老の日	21	22	23秋分の日	24	25	26	
午前								
午後	休業日	音楽			書道		休館日	
1 ⊟						卓球		
\Box	27	28	29	30				
午前	生 花卓 球							
午後	卓球							
1 ⊟								

■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も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ね!







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)