

# まーぼー通信

まーぼーのプロフィール(本名:柳井政和)  
某市非常勤職員、社会保険労務士、社会福祉士、  
精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリアコ  
ンサルタント

## 熱中症対策&新型コロナウイルス対策

熱中症は、例年5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

**こんな日に注意が必要。●暑くなり始め ●急に暑くなる日 ●熱帯夜の翌日**

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなるのです。そのために、汗をかく習慣を身につけて、暑熱順化していれば、夏の暑さにも対処しやすくなり、熱中症になりにくくなります。

汗をかかない季節から、少し速足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていけば、夏の暑さに負けない体をより早くに準備できるようになります。(出典:環境省のホームページ)

### ■新型コロナウイルス対策

#### <屋外でのスポーツを行う場合の留意点>

- 人混みを避けて、一人で行いましょう。
- マスクを着用しましょう。
- ジョギングは10m、ウォーキングは5mの距離をあげましょう。

(出典:スポーツ庁のホームページ)



筆者は、自宅以外、「通勤・仕事場・買物・その他」では、マスクを着用して過ごしています。マスクを着用したままで電話で話すことにも慣れ、使い捨てマスクを数回洗い使用することにも抵抗がなくなりましたが、マスクの着用は、顔全体が暑苦しい、息苦しい。

元来マスクは冬用と思っていたので、早く夏用マスクがほしい。