



「マスク不調」に要注意！

暑い日が続いていますね。暑い日にマスクをしていると、去年の夏、暑くてしんどい中マスクをしていたことを思い出します。マスクは、長時間つけていると様々な不調が起こることがあります。今日は、マスク不調について紹介します！

マスク不調とは、長い時間マスクをつけることで起こる身体の不調のことをいいます。



頭痛



吐き気



熱中症

こんなことが原因です！

どのように対処したらいいの？

原因1：十分な酸素が吸えない

マスク内で吐いた息をすぐに吸うことによって、二酸化炭素の多い空気を吸い込んでしまいます。すると、酸素が足りない状態が続き、集中力の低下や頭痛・息苦しさなどの症状が現れます。



原因1には…二酸化炭素を減らす工夫を！

- ・マスク内ではなるべく鼻呼吸をするように意識しましょう。
- ・1分でもマスクを外すことで、身体の中の二酸化炭素が激減します！

原因2：マスク内の温度上昇

平熱でも、マスクは簡単に40度以上になります。マスク内の湿ったあたたかい空気を吸うと、息苦しさや、熱中症に繋がりがやすくなります。



原因2には…無理をしすぎない！

- ・喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をしよう！
- ・暑さで息苦しくなった場合は、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸するなど、自分で調節できるようにしましょう。
- ・体育の授業や部活動でマスクを外す時は、相手との会話は避け、咳エチケットを意識しましょう。



原因3：耳ゴムによる身体的負担

長い時間マスクのゴムを耳にかけていることにより、耳が痛くなったり、顎や首にも負担がいき、頭痛や首こりの原因になります。



原因3には…自分に合ったマスクを！

- ・自分に合ったサイズを選びましょう。
- ・マスクの紐は、幅広のものにしましょう。
- ・首がこっている時は、マッサージをしましょう。

