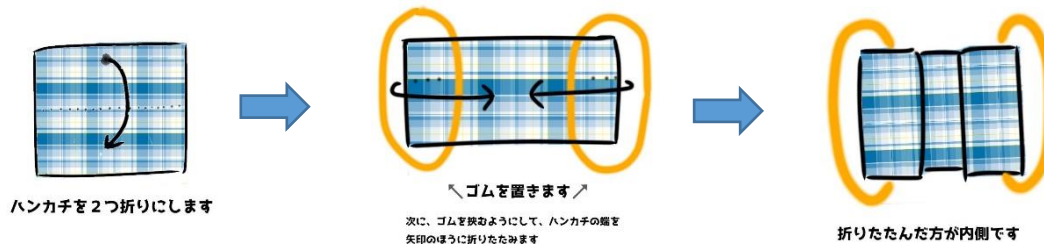


2020年6月18日

皆さん、いかがお過ごしですか。新型コロナウイルスによる外出の自粛は解除されたものの、ストレスが大きい状況に変わりはないと思います。最近、マスクが店頭にならぶようになってきました。しかし、まだまだマスクが充足したとは言えません。そこで、使い捨てマスクがない時の代用品として、簡易マスクの作り方を紹介します。少しでも感染予防に役立てていただければ幸いです。

## ● 簡易マスクの作り方

様々な方法がありますが、今回はハンカチと輪ゴムを使用したマスクの作り方を紹介します。



### 効果的なマスクの付け方

大切なことは、鼻と口をしっかりと覆うことです。咳やくしゃみなどの飛散を防ぐため、感染の広がりを防止できます。

### 熱中症に注意しましょう！

マスクをすることで、息がもつ熱をうまく外に逃がすことができずに体温があがってしまうことがあります。また、マスクをしていると、のどの渇きを感じにくく、気がつかない内に脱水が進みます。この体温上昇と脱水が熱中症をおこすリスクを高くするおそれがあります。

今年の夏は、気温が全国的に高くなる予想がでています。新型コロナウイルスの感染予防とともに、熱中症予防もしましょう。

### 熱中症予防行動

- 屋外で十分な距離（2メートル以上）をとれる場所ではマスクをはずす
- のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる
- マスクをつけての激しい運動は避ける

など

## ● 運動がストレスに勝つ!?

適度に運動やスポーツをすることで、ストレスを少なくする、睡眠を整える、気分をリフレッシュさせる効果があると言われています。ちょっとした時間のある時に、ラジオ体操や深呼吸などもおすすめです。



作画：小菅紫乃（訪問看護係）