

マスク

通勤中、すれ違う人たちは、子どもから大人まで皆マスクをして歩いています。

マスクの着用は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために求められている『新しい生活様式』の1つです。

私も、家の中にいる時以外は常にマスクをしています。花粉症でもなく、あまり風邪をひかない私は、今まで一年を通してほとんどマスクをすることはありませんでした。最初は一日中マスクをすることに慣れませんでした。今ではすっかり習慣になりました。

しかし、マスクは必需品ですが、暑くなってくると熱中症も心配です。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいそうです。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をおこない、周りに人がいない時には、マスク内の空気を入れ替えたり、一時的にはずして休憩することも必要だそうです。

これから梅雨があけると、ますます暑くなります。

マスクで感染予防をしながら、熱中症にも気をつけましょう。(2020年7月)

