

今年（2020年）は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、新しい生活様式が提案されています。それに伴って、熱中症対策にもいくつか追加点がありますので、ご説明したいと思います。熱中症の基本事項は以前のコラムをご覧ください（→こちら『熱中症について』）



## 1 マスクについて

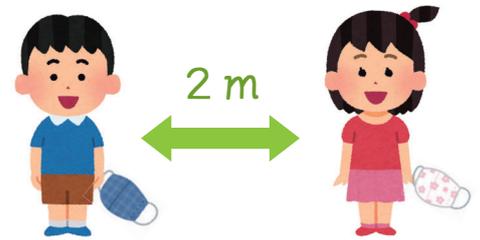
気温や湿度の高いところでのマスクの着用は熱中症の危険性を高めます。そのため、屋外で人と2メートル以上の十分な距離を保てる場合、マスクははずすように提案されています。

マスクをつけていないといけない場合でも、運動など体への負荷を避け、人と距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとるように提案されています。

2歳以下のお子さんは窒息などの危険もあるため、もともとマスクの着用は推奨されていません。2歳以上でもマスクを気に

して手を顔に持っていったりする場合は逆に新型コロナウイルスの感染の危険を高める可能性があります。また、お子さんは大人に比べ背が低いので、地面からの照り返しなどでより暑い環境にいます。

お子さんは一般的に、新型コロナウイルス感染症が重症になることは少ないと考えられます。一方、お子さんは大人よりも熱中症にかかりやすく、気づきにくいものです。お子さんの様子や周囲の状況をみてマスクをするかしないか判断をしましょう。



## 2 換気について

新型コロナウイルス感染症対策としての換気は夏でも必要です。換気をすると部屋の温度が下がりにくくなるので、エアコンの温度設定を今までより低くするなどして対応しましょう。



### 参考文献：

- ① 厚生労働省 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)
- ② 日本小児科医会 2歳未満の子どもにはマスクは不要、むしろ危険！  
[https://www.jpia-web.org/dcms\\_media/other/2saimimann\\_20200525.pdf](https://www.jpia-web.org/dcms_media/other/2saimimann_20200525.pdf)
- ③ 環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

2020年6月16日  
日本小児科学会認定専門医  
高嶋 能文

