

安全・適正就業だより



☆☆☆☆☆ いつまでも 働く喜び 無事故から ☆☆☆☆☆

毎日の就業ご苦労様です。残暑が厳しく、まだまだ熱中症や脱水の心配があります。

水分を多めにとるようによく呼びかけられますが、ただ飲めばいいというものではありません。いつ、何を飲むかが大切なのです。

脱水予防のポイント

- ☆ のどが渇く前に飲む
- ☆ 夜寝る前や朝起きたとき、入浴の前後、汗をかく仕事をしたとき。
- ☆ お酒を飲んでいるときや、その後に飲みましょう。
二日酔いの予防です。
- ☆ 気温が高いときはいつもより多めに飲みましょう。

何を飲むかが肝心です

- ☆ 普段飲むのは、水道水・ミネラルウォーター
- ☆ 気温が高いとき、汗をたくさんかくときは（スポーツ飲料）
汗をかくと水分と一緒にナトリウム（塩分）やカリウムなどの電解質も消費されてしまいます。
スポーツ飲料はそれらを補給してくれます。
ただし、糖分が多いため飲みすぎに注意です。
- ☆ お酒を飲むときは？
水かお湯をお酒と交互に少し飲むと、脱水だけでなく二日酔い・夜間熱中症に効果があります。

体内で蓄えているのは筋肉です。加齢により筋肉量が減ると、水分が少なくなり、脱水を起こしやすくなり、また、汗が止まってしまい体温が上昇し熱中症に。残暑が過ぎるまではいつもよりコップ2杯くらい多く水分を取りましょう。



ご安全に

秩父市シルバー人材センター
秩父市野坂町1-13-14

安全・適正就業委員会
電話 22-4454