

【重要】週末にかけて熱中症予防についてのお願い

気象庁は、関東甲信では25日から29日ごろにかけ、最高気温が35度以上の猛暑日になる所があると発表しております。梅雨の合間の体が暑さに慣れない時期のため、嚴重な注意が必要です。

- 熱中症は、梅雨明け直前等、温度と湿度が急上昇する日も多く発生します。
- 十分な水分補給（屋内で、喉が渴いていなくとも）と休憩を取って下さい。
- 可能であれば、就業日時の変更を検討してください。
- 極度な高温の日は、脚立等の高所作業は控えてください。
- 就業後も十分休養を取って下さい。
- 少しでも体調に異変を感じたら医療機関の受診を勧めてください。

熱中症を予防しましょう

予防には
スポーツドリンク
熱中症になってしまったら
経口補水液を

- ☑ こまめに水分・塩分を補給する
- ☑ 室内ではエアコンを上手に活用する
(エアコンが苦手な場合は温度設定や風向きで調節しましょう)
- ☑ 屋外では冷感タオルなどで体を冷やす
- ☑ 暑いときは絶対に無理をしない