

シルバー保険事業室だより **熱中症対策万全ですか？**

**令和4年は、東京連合管内でシルバー会員の熱中症
6月に10件発生。始業・終業時の体調確認必須！
保険室では「冷却素材ネックガード」を配布しました。**

熱中症にかかりやすい時期は？（特に注意する時期）

- 今シーズン初めて暑くなった日から、数日間、高い温度と湿度が続く場合
- 梅雨が明けて、急に気温・湿度が上昇し、数日間、暑い日が続く場合
- 夏期に、暑さが一度や和らぎ、その後急に、暑い日が続く場合
- 例年、7月と8月だが、昨年は6月から熱中症のための救急搬送人員が増加

熱中症にかかりやすい会員の状況は？

- 暑熱に順化していない場合（暑さに体が慣れていない場合）
 - ➔ 順化（暑さに慣れる）には、5日～7日程度が必要
- 体調不良の場合（二日酔い、下痢が続く、寝不足 他）
- 朝食（水分補給を含む）を抜いた場合
- 夏季休暇・お盆休み等から戻り、久しぶりに就業を再開する場合

<日頃から取組む対策>

- 日頃から、バランスの良い食事、質の良い睡眠（時間ではなく質）を確保
- 睡眠環境（エアコン・扇風機、お風呂 他）を整える
- 日頃から、ウォーキング（有酸素運動）やストレッチ等で、暑さに負けない体力づくり

<熱中症シーズンに、特に取組む対策>

- 水分・塩分の補給（尿・汗・吐く息で1.0ℓから1.5ℓの水分を失う）
- 衣類（通気性、吸水性）、帽子、日かげ、風通しの確保、冷却グッズ活用
- 休憩をこまめにとる
- 作業時間の工夫