

平成24年6月25日

会員の皆様へ

公益社団法人
鴻巣市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会

熱中症の予防について

熱中症は、炎天下での屋外作業や、気温、湿度の高い屋内での作業中に起こりがちです。作業環境の把握はもちろんですが、体調は自分自身で管理することが大切です。以下の項目に留意し、日々の健康管理にお役立て下さい。

- **「睡眠と休養」をしっかりととりましょう。**
- **「十分な水分と適度な塩分」を摂取しましょう。**
- **屋外では帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。また、熱を吸収しやすい服装は避けるようにしましょう。**
- **体調が優れない場合は無理をせず、木陰などで休むようにしましょう。**
- **複数の会員で仕事をする場合は、声をかけあい、お互いに健康管理を心がけましょう。**

※目立つ場所に貼っておきましょう。