

今年も猛暑の中、熱中症に要注意です

例年5月を過ぎると熱中症で救急搬送のニュースが報道されるようになり、季節の進行が早まっているように感じます。今年も暑い季節が迫ってきています。

「猛暑」の期間が長びくようになっていきますので、熱中症を防ぐため、体調チェックのポイントを確認しておきましょう。

■毎日の体調チェックが 大切です

●前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラート確認

●仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラート確認

●仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声を掛け合う
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩



■いつもと違うと思ったら 熱中症を疑って！

●あれっ、何かおかしい

- 手足がふる
- 立ちくらみ・めまい
- 吐き気
- 汗のかき方がおかしい
汗が止まらない・汗がでない
- 体調は良いか



●あの人、ちょっとヘン

- イライラしている
- フラフラしている
- 呼びかけに反応しない
- ボーっとしている



■熱中症予防には、水分補給と 暑さを避けることが大切です

★エアコンを上手に使いましょう

部屋の温度を測りましょう

★のどが渇いていなくても、こまめに

水分・塩分を補給しましょう

★暑いときは、無理をしないで

★涼しい場所・施設を利用しましょう



何となく体調が悪い、すぐに疲れるといった症状も初期症状です

家族や周囲の人同士で
声をかけあいましょう！

別添資料もご覧ください



※引用 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」より