

# 高山産業健康新聞

## 知って！備える！熱中症予防

熱中症は、気温や室温が高い中、体温の調節機能が十分に働かなくなって様々な症状を引き起こす病気です。暑い環境と、脱水症を予防することが重要です。

### 熱中症の症状



### 熱中症予防

#### 脱水を抑える



炎天下や汗を多くかく時には、イオン飲料や、夏野菜や果物、味噌汁が脱水対策に適しています



1日1.5ℓ以上を目安に水分を摂りましょう。のどが渴いていないと感じていても、こまめに摂るのがポイント。例えば、起床後、トイレの後、休憩時、入浴前後など、いつもの行動のついでにコップ1杯の水分補給を習慣づけるとよいですね。

#### 体温の上昇を抑える



- \* 室温28℃、湿度70%を超えないように、エアコンや扇風機を使う
- \* 涼しい服装、帽子や日傘で日よけ対策を
- \* 日陰や涼しい場所で適度の休憩をとる
- \* 屋外作業では、遮へい物や屋根等で直射日光を遮る工夫と、発熱量の少ない器械を使用する



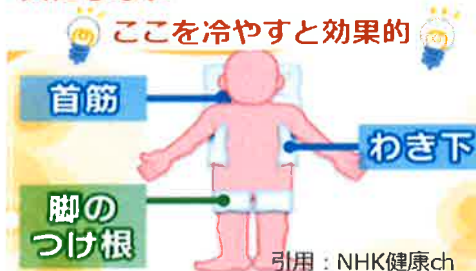
#### 日頃の体調管理

- \* 朝食を必ず摂る
- \* 十分な睡眠の確保
- \* 不調を感じたら我慢せずすぐに申出る
- \* 暑い作業の前日の度を越す飲酒はNG



### 症状が出た時

- \* 涼しい場所に移動
- \* 衣服を緩め安静にする
- \* 水分、塩分補給を
- \* 風を当てて体を冷やす
- \* 一人にしない



119番

意識がはっきりしない、おう吐した水分が飲めない、けいれんがあるなどの時は、迷わず救急車を要請!!



### コロナ禍の夏は「3とる」で…

#### 1 距離をとる

2メートル以上とる



#### 2 水分をとる



喉の渴きを感じる前にこまめにとるのがイイ

#### 3 マスクをとる

人との距離がとれる場所ではマスクをとる

