

暑い日の熱中症対策、万全ですか？

気象庁の発表によると、今夏は例年より更に暑くなる予測です。

命を守るためにも、仕事中や行き帰りを含め、熱中症にならないよう

万全な対策を行いましょう！

(1) こまめな休息と水分補給

日陰などで休息し、こまめに水分補給をする。
就寝前・起床時には、コップ1杯の水を飲む。

(2) 涼しい服装

通気性が良い、吸湿・速乾素材の衣服の利用が
効果的。また、場合によっては着替えを用意する。

(3) からだを冷やす

濡らしたタオルを首に巻いたり、クールネック等を利用する。
手首や肘の内側を冷やすと、冷えた血液が全身を巡るので効果的。

(4) 「大丈夫だろう」は禁物

一瞬でもおかしいと感じたら、直ちに作業、運動を中止して
日陰等で気分が落ち着くまで休憩する。

(5) 無理は禁物！

暑い時こそ 急がず、自分のペースで行動することが大切。



「備えあれば憂いなし」

「後悔 先に立たず」です！

安全管理委員会