

熱中症警戒アラートが出たら 万全な対策を！

最近、気象庁から熱中症警戒アラートが頻繁に発令されています。

SC事務局でも、アラート発令時にはLINEで通知することを開始しました。アラートが発令された日はできるだけ頻繁に休憩をとり、状況によっては作業を中断し、事務局に連絡をお願いします。

いつも以上に仕事中や行き帰りを含め、熱中症予防に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) 不要不急の外出は避ける

どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、
外出を控える。

(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。
部屋の中でも、エアコンやクーラーなどを使う。

(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、みんなで予防対策を

暑い時こそ 急がず、自分のペースで行動することが大切。
周囲の人同士で、熱中症に気をつける様に声をかけあう。

安全管理委員会