

# 熱中症に気を付けて！

令和4年度は、熱中症事故が20件発生しました。今年の夏は、猛暑であるとともに、エルニーニョ現象による気温の低い日もあり、日々の気温差が激しくなることが見込まれております。各センターにおいてはWBGT測定器(気温、湿度、輻射熱を同時に測ることができます)の活用や、就業会員の皆様は暑さ対策や水分・塩分補給について今一度ご留意いただきますようお願いいたします。

## 水分補給はこまめに

喉が渇いていなくても水分を取りましょう。「30分に1度水を飲む」と決めておいてもいいでしょう。

屋外作業で汗をかくときは、水分だけでなく、塩分補給も必要です。

## 暑さを避ける対策を

日傘・帽子を活用し、涼しい服装を心がけましょう。

少しでも体調が悪くなったときは、無理せずに静養しましょう。



## 熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、  
ためらわずに救急車を呼びましょう！



・出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html>)

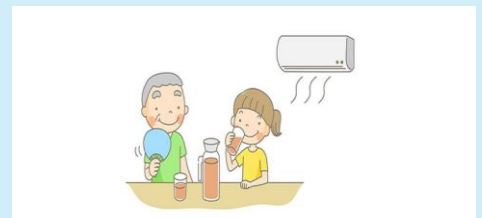


●暑さを避けましょう

1日あたり1.2リットル



●こまめに水分を補給しましょう



●小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意

●熱中症の症状が現われたら、まずは涼しい場所へ移動

●「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などを参考に、熱中症への十分な対策を