

熱中症を防ぐために！



今年も早くから日中暑い日が続いています。夏の職場では熱中症が多発しています。職場での環境を整え、脱水を未然に防ぎ、熱中症対策をしましょう。

熱中症になりやすい環境

- ◇ 気温が高い
日中30度以上、最低気温25度以上
- ◇ 湿度が高い ◇ 日差しが強い
70%以上
- ◇ 閉め切った室内
- ◇ 長時間の屋外作業



こんな症状が出てきたら、休息をとり、体を冷やし水分を補給しましょう。放っておくとけいれんを起こしたり意識障害が出ます。

＜軽度熱中症の症状＞

- 足がつる ○ 筋肉痛
- 立ちくらみ ○ めまい
- 拭いても汗が出てくる

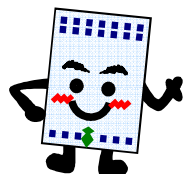
予防するには！

- ◇ 体調管理：十分な睡眠、体を暑さに慣らすため適度な運動
規則正しい生活、食事の摂取（無理なダイエットに注意）
- ◇ 水分補給：水分（電解質）の補給
- ◇ 室内環境：温湿度計で確認
適度な扇風機・エアコンの活用
すだれ・遮光カーテン・風通しをよくする
- ◇ 服装：通気性がよく、吸湿・速乾の衣服をお勧めします



暑さ指数など熱中症に関する情報は、「環境省 熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問合せください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21 職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982