

熱中症に要注意!

熱中症による健康被害が増えています。
ポイントを抑えて熱中症から命を守りましょう!

熱中症が生じやすい環境

◎気温が高い…日中30度以上、夜間25度以上

◎湿度が高い…湿度70%以上

◎急に暑くなった日

◎閉め切った室内



作業前のチェック項目

- 寝不足ですか?
- 二日酔いですか?
- 朝食は食べましたか?
- 風邪等体調不良ではありませんか?
- 以前に熱中症になったことはありませんか?



対策のポイント

- ◆すぐに利用できる
休憩場所の確保
- ◆休憩時間の確保
- ◆体調に合わせたペース配分
- ◆水分・塩分の摂取
- ◆涼しい服装の検討

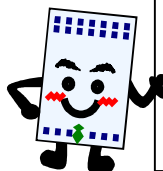


皆様の健康づくりに

役立てていただくための

「なっぴい健康出前講座」実施中!

お気軽にお問い合わせください。



参考資料:熱中症環境保健マニュアル2018

長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982