

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

熱中症を予防する 習慣をつけましょう!

熱

中症は、高温多湿な環境に体が適応できないことで、めまいやだるさ、吐き気、筋肉のけいれんなどの症状をいい、悪化すると命の危険まであります。夏は風水害も増え、避難所で発症するケースもあります。普段から熱中症を予防していきましょう。

熱中症のサイン

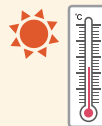
以下の症状が出たら、
熱中症にかかっている
危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がいつもと違う
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん

暑さから身を守る行動をとりましょう

▶ 気温・湿度にいつも気を配る

今いるところが熱中症になりやすい環境にないか、気温・湿度などをいつも気にしましょう。暑い時は衣服を工夫し、日傘・帽子などで直射日光を避ける。室内にいる場合はエアコンで温度を下げましょう。



▶ 飲み物を常に持ち歩く

のどが渇いたと感じる前にこまめに水分をとります。スポーツドリンクや塩分が含まれた飴などを携帯すると良いです。



▶ 休憩をこまめにとる

炎天下の中での外出や、空調設備が整っていない環境での作業をしなければならない場合は特に注意し、こまめに休憩をとりましょう。

