

熱中症への対応について

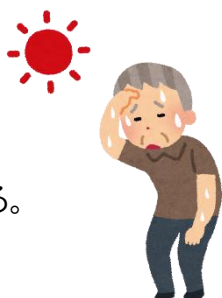
今夏も猛暑が予想されます。熱中症に十分注意し、安全に就業しましょう！！
 会員の皆様におかれては、特に以下の点に注意していただきますよう、お願いします。

症状

下記の症状が見られますか？

熱中症と考えられる自覚症状

- ・何となく体調が悪い。
 - ・すぐに疲れる。
 - ・手足がつる。
 - ・立ちくらみやめまいがする。
 - ・吐き気がする。
 - ・汗のかき方がおかしい。
- ※ 手の甲をハンカチを拾うように摘み上げ、つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかると脱水の可能性がある。



周囲から見ての症状

- ・イライラしている。
- ・フラフラしている。
- ・呼びかけに反応しない。
- ・ボーッとしている。



対処

下記の対応をお願いします。

熱中症と考えられる症状が見られる場合

- ・直ちに作業を中止し、涼しい場所に移動する。
 ※ 風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内に避難させる。
- ・速やかに、身体の冷却、水分及び塩分の摂取等を実施する。

- ※ 衣服をゆるめる。
- ※ 首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やす。
- ※ 水又は麦茶に加えて塩飴等をとる。
- ※ スポーツドリンクをとる。
- ・意識の異常等がある場合は、医療機関に搬送する。
- ※ 必要に応じて救急隊要請
- ※ 迷ったら、Tel #7119（救急医療電話相談）に問い合わせる。
- ・事務局に報告する。



予防

普段から予防に努めましょう！

十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとる。

- ・朝食を必ずとる。
- ・疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む食品
 豚肉、豆腐等の豆類、玄米
- ・熱中症対策になるカリウム、クエン酸を多く含む食品
 スイカ、キウイ、バナナ、グレープフルーツ、赤ピーマン、ほうれん草、納豆
 （フルーツ類は水分補給にもなります。）

こまめに水分と塩分をとる。

- ・水又は麦茶に加えて塩飴等をとる。
- ・スポーツドリンクをとる。



熱中症対策グッズを活用する。

環境省の熱中症予防情報サイトを活用する。

- ・スマホでアクセスしてください。
 姫路市内の情報です。

