

安全・美化・健康だより

今年の夏も猛暑が予測されますので、会員の皆様方には熱中症には注意しましょう。

熱中症の予防

1. 「水分を」こまめにとろう
2. 「塩分を」ほどよくとろう
3. 「休憩を」こまめにとろう
4. 「日焼け」対策を
5. 「睡眠環境を」快適に
(エアコン・扇風機・通気性吸水性の良い寝具を)
6. 「栄養バランスの良い食事と体力づくりを」
7. 「室温28度C」をこえない



熱中症の初期症状

1. めまいや顔のほてり
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん
(こむら返り 筋肉がピクピク)
3. 体のだるさや吐き気、頭痛
4. 汗のかき方がおかしい
(ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかかない)
5. 体温が高い、皮膚の異常
6. 呼びかけに反応しない まっすぐ歩けない

もし熱中症かなと思ったときは！

1. すぐに救急車(119)を呼びましょう
2. 涼しい場所へ移動しましょう
3. 衣服を脱がし体を冷やして体温を下げましょう
(水枕 保冷剤で首筋やわきの下、足の付け根等を冷やす)
4. 塩分や水分を補給しましょう
(おう吐や意識がない場合はむりやり飲ませることはやめましょう)

