

梅雨時も、部屋の中でも、油断は禁物

注意報
発令中

熱中症を防ごう!



熱中症予防の3S

睡眠 Suimin

暑苦しい夜は中々ねむれないもの。早めにフトンに入って体を休めましょう



食事 Syokuji



暑い時は食欲がなくなりがち。工夫をして体に良い食事を摂りましょう

遮光 Syakou

直射日光や熱源をなるべく避け、被服にも工夫を

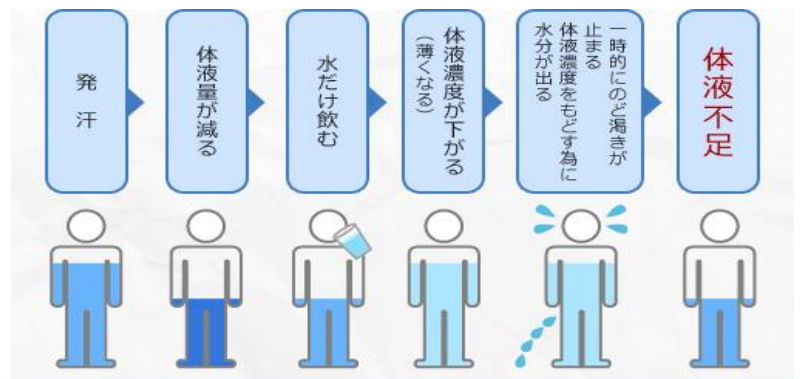


水分摂取は、適量の塩分の入ったものを!

熱中症に

なりやすい条件

- 夜更かしをすることが多い
- 食事をしないで出かけることが多い
- 酒の飲みすぎや脱水症状がある
- 下痢をしている
- 風邪などで発熱がある
- 作業経験が浅い



脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です!