

熱中症に注意しましょう

熱中症予防のポイント

➤暑さを避けましょう・・・エアコン、扇風機等の活用や涼しい服装

➤適宜マスクを外しましょう

屋内では2以上距離が取れ、且、会話がないう場合は外してもよい

屋外で2m以上距離が取れるOr会話がないう場合は外してもよい

➤こまめな水分補給・・・1日当たり1.2リットルが目安

大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

➤日頃からの健康管理の徹底・・・十分な休息・睡眠

➤暑さに備えた身体づくり・・・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を

毎日30分程度続けると暑さに負けないが作れます



- ・仕事中に体調不良を感じたら無理せずに、上司に申し出て下さい。
- ・上司は、ミーティングや巡回などで部下の体調チェック、声掛けをして熱中症の未然防止をお願いします。