

# 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。

