



熱中症に注意しましょう！

今回のピックアップ

昨年より19日早い梅雨明けとなり早くも真夏の装いです。梅雨明けは熱中症の危険性が高まる時期であり、今年の6月は都内にて過去10年で最多となる11人が命を落としています。みなさんの職場の熱中症対策は万全でしょうか。

熱中症にならないよう、今年はより一層注意を払いましょう。

熱中症の原因と予防対策

熱中症は皮膚や汗により熱を外へ逃がすのが追い付かず**体のバランスが崩壊することで起こります。**



- ・水分をこまめに補給し、塩分も適度に補給する。
(カフェイン・アルコールは水分補給としてNG)
- ・休憩をこまめに取る。
- ・睡眠環境を快適に整えしっかり休息をとる。
- ・室内を涼しく保つ。

など

熱中症は**自身の体や行動、環境によって引き起こされます。**亡くなった方のほとんどは**室内で倒れていました。**暑い日は決して我慢をせずエアコンや扇風機を利用し、水分は喉が渇く前に補給しましょう。



熱中症といえばマスクはどうすれば良いのかな？
場合によっては外して良いようなことをニュースで聞いた気がするんだけど…

屋外の場合

- ◆ 2mの距離が確保できている。
(会話をしている可)
- ◆ 会話が無く人とすれ違う場面。

➡ 2m以上の距離が保てず会話をしているとき**以外は**マスクを外せます。

屋内の場合

- ◆ 会話をしておらず、2mの距離が確保できている。
(十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可)
- ◆ 会話が無く人とすれ違う場面。

➡ 2m以上の距離を保ち、会話をしないとき**のみ**マスクを外せます。



早くも38度を超えてくる地域が出てきたね。
無理をすると危険だよ。倒れてしまうよ。

マスクをつける習慣が身についたことでマスクを外すことに抵抗がある方もいるかと思いますが、政府は夏場、屋外でマスクの必要のない場合は**マスクをしないことを推奨している**ことを知っておきましょう。



厚生労働省では屋外・屋内でのマスク着用についてのリーフレットを公開しています。

熱中症予防の知識や夏場のマスク着用についてしっかりと理解をし、暑い季節を元気に乗り切ってください！