

# 9月も引き続き、熱中症に注意を！

暑さがやわらいでくる時期ですが、涼しい日が数日間続いて急に気温が上がると熱中症になる場合があります。また、9月は比較的雨や台風が多く、湿度が高くなることもあり、熱中症に引き続き注意が必要です。

## ■ 熱中症の予防法

「水分補給」と「暑さをさけること」が大切です。

### ✓ 水分補給

こまめに休憩・水分補給をする。気温の高い時間は作業をしない。

### ✓ 暑さをしのぐ服装

帽子を着用、通気性のいい衣類を着用する。



## ■ 注意していただきたいこと

### ✓ 暑さの感じ方はひとによって異なります。

年齢を重ねる暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対する身体の調節機能も低下します。のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分補給をして、暑さを感じなくても、日陰等でこまめな休憩を心がけましょう。

### ✓ まわりが協力して、熱中症予防をよびかけあうことが大切です。

一人作業は極力避け、二人以上での作業を心がけましょう。熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

### 熱中症になってしまったら・・・

- ・ 涼しい場所に避難させる。
- ・ 衣服を脱がせ、身体を冷やす。
- ・ 水分を補給する。
- ・ 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。