

熱中症を防ぐために

～ 中原建設が取り組んでいること ～

熱中症の発生は7月～8月がピークです。熱中症を正しく理解し、予防に努めます。

- ◎熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます！！
- ◎熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- ◎一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ごう！

熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。**急に暑くなった日は特に注意！！**
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。**室内にいるときも注意が必要！！**

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
(特に高齢者、障害児、障害者の場合、喉の乾きを感じなくても、こまめな水分補給を)

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調節 **エアコンを使わずに我慢していると熱中症になる恐れあり！**
- 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温管理確認、WBGT 値 (※) の把握

※WBGT 値：気温、湿度、輻射 (放射) 熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。「環境省熱中症予防情報サイト」で、観測値 (全国で8地点) と予想値 (全国各地) を観覧できます。

体調に合わせた対策

- こまめな体温測定 (特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児、障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ●保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

- 日傘や帽子の着用 ●日陰の利用、こまめな休憩 ●通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ●天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える