

安全衛生活動

R4.7月号

熱中症対策と夏季における健康維持について



7月に入り、熱さが大変厳しい季節になってきました。この季節になると、毎年気になるのが熱中症。特に外仕事をしていると、熱中症になりやすいです。その為、今回は「熱中症」を取り上げたいと思います。

熱中症対策をしっかりと行おう！

そもそも熱中症とは何なのか。熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のことです。軽度であれば立ち眩み、重度になると意識がなくなったりけいれんが起きたりと大変怖い病気です。特に今のご時世、マスクをしていてさらに熱中症にかかりやすくなっています。そうならないためにもこまめ水分補給、塩分補給、そしてこまめな休憩。これらを自分の為にも、周りの人にも迷惑が掛からないようしっかりと自分自身で体調管理をしっかりと行いましょう。

今年の夏も元気に健康に過ごそう



ここ数年でことさら気温が上がったように感じます。熱中症になって運ばれた方たちのニュースもよく目にします。自分は大丈夫、そう思っているも急に倒れたりするかもしれない。油断せずしっかりと体調管理をし、また周りにつらそうな方を見かけたら、気にして声をかけてあげてください。何をすることも健康が一番です。しっかりと熱中症対策を行い、今年の夏も元気に過ごせるよう頑張っていきましょう。