



熱中症対策

熱中症は熱い環境にいてことで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなる病気です。

特に日差しが強く照り返しがある、気温が28℃以上、湿度が70%以上、風がないときには注意が必要です。

水分をこまめにとる

のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。特に起床時や就寝前、入浴後はのどが渇いていなくても水分を摂って脱水を防ぐことが大切です。



3食摂る

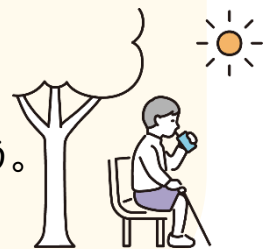
食事を抜くと水分や塩分も摂る機会を失うため、欠食しないように。

多量に汗をかいたら、水分だけでなく塩分も摂取

水や麦茶1リットルあたり梅干し1個分の塩分(1.5-2g)をあわせて摂りましょう。スポーツ選手や夏の屋外作業をする方以外は通常の水でOK。スポーツドリンクは1日1本までにし水で1/2に薄めるなどして摂りすぎに注意しましょう。

屋外作業をするときの注意

十分な休憩をとり、のどが渇いていなくても1時間500ml～1ℓの水分をとりましょう。帽子をかぶり、空調服も活用しましょう。体調がすぐれないときには作業を見合わせることも必要です。



熱中症の予防には、『暑さ指数(WBGT)』が役立ちます。

環境省の熱中症予防情報サイトもご参考ください。

<https://www.wbgt.env.go.jp>

その他の健康情報は
こちらから▼

