

# 暑い日が続きます！熱中症にご用心！！

## ◎こんな方は、特に注意！

睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与える恐れがあります。

### ダスキン健保データ

朝食を食べない



毎日飲酒する



睡眠で十分休養がとれていない



※2021年度の健康診断の問診票より 健診受診対象被保険者（6092人）

## ◎こんな日は注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

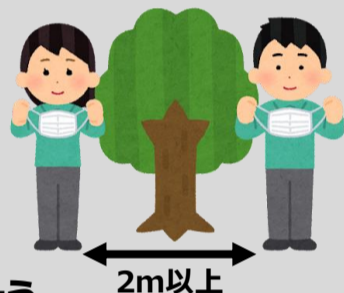


熱中症

## 熱中症を予防する行動！

### 適宜マスクを外す

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



「のどが渴いていなくても」こまめに水分・塩分、経口補水液※を補給

1日あたり、約1.2ℓを目安に。この量を1日かけてゆっくり飲みましょう。



※食塩とブドウ糖を溶かしたもの

### 出かける前にチェック

- ▶ 暑さ指数（WBGT）
- ▶ 熱中症警戒アラート

暑さ指数（WBGT）とは・・・

気温、湿度、輻射熱（日差し等）からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

▼詳しくはこちらから

環境省 熱中症予防情報サイト  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症アラートは環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。  
◀ 友達追加はこちらから

### 人混みを避けた散歩、お風呂で暑さに強い体を作ろう

朝や夕方など涼しい時間帯に散歩や室内での軽い運動をして、汗をかく練習を。

暑さに身体が慣れ、体温調節などがうまく機能するようになります。

入浴は、ぬるめのお湯に肩までゆっくりと浸かり、じんわり汗をかくまで入りましょう。



工場や現場で作業中の皆さんはもちろん、事務所内や在宅中も油断は禁物です。  
環境省のLINEのお友達登録もおすすめです！

「環境省 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動」及び「医師が教えるマスク熱中症の7つのポイント」（kencom）を参考に、ダスキン健康保険組合にて作成。