

令和元年 7 月 1 日は「**国民安全の日**」です。国民の一人一人が日常生活の安全を脅かす災害発生の防止を図るために創設されています。

また、7 月 1 日から 7 月 7 日は「**全国安全週間**」として日々の仕事が安全となるような取り組みが求められています。

当組合では、日常生活や就業中の熱中症に重点を置き注意喚起に取り組んでいます。



## 熱中症に注意！



### 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、体温の調整機能が働かなくなった状態です。体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などが起こります。

熱中症といえば、炎天下に長時間、仕事をした、運動をしたといったケースばかりでなく、家の中でも発症することがあります。

次のことに、気をつけてください。

### <熱中症予防のポイント>

#### 暑さを避けましょう！

外に出るときは、日傘や帽子を活用し、直射日光をできるだけ遮りましょう。

家の中では、扇風機やエアコンを活用し、室内の温度調整を行いましょう。

#### 服装を工夫しましょう！

通気性の良い吸湿・速乾素材の衣類を着ましょう。

襟元を緩めにして、熱気がこもらないようにしましょう。

#### 水分・塩分をこまめに補給しましょう！

のどが渇く前に水分補給することが大切です。

汗には水分と塩分が含まれているので、塩分の入った飲み物が効果的です。

睡眠中にも汗をかいて水分が失われますので、就寝前にも水分補給しましょう。

#### 意識状態が悪い時は救急車を呼びましょう！

自分で水分補給ができない、受け答えや会話がおかしいなどの意識障害や、普段どおりに歩けないなどの運動障害が見られる場合は、急いで救急車を呼びましょう。

万が一のために A E D が設置されている場所を確認しておきましょう。