

会員の皆様へ

(公財)川崎市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会

熱中症の予防について

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで、体温上昇、めまい、けいれんや意識の異常などの症状を起こす病気です。室内でも室温や湿度が高いために熱中症になる場合があります。作業環境の把握はもちろんですが、普段からの体調管理も重要です。

- 「睡眠と休養」をしっかりとりましょう。
- 「十分な水分と適度な塩分」を摂取しましょう。
- 屋外では帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。
また、熱を吸収しやすい服装は避けるようにしましょう。
- 体調が優れない場合は無理をせず、木陰などで休むようにしましょう。
- 複数の会員で仕事をする場合は、声をかけあい、お互いに健康管理を心がけましょう。

