

油断禁物

熱中症

熱中症は屋外・屋内で発生します。

炎天下の 屋外



気温が高い状態が長く続くことで大量に発汗して、体内の水分や塩分が失われることで発症

◀ 対策 ▶

水分+塩分をバランスよく補給
日陰に移動してこまめな休息
帽子や風通しのよい素材の着用

高温多湿の 屋内

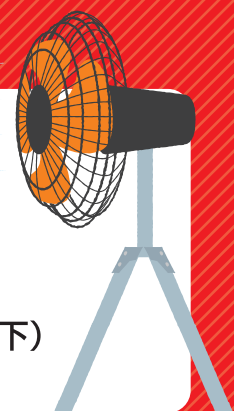


湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱が体内にこもったままの状態になり、熱が放出されないことで発症

◀ 対策 ▶

室内の風通しを良くする
エアコン・扇風機の活用

※目安の室温（28℃前後）・湿度（60%以下）



猛暑対策に関する詳しい情報は[こちら](https://pro.saraya.com/mousho/)

サラヤ 猛暑対策プロ

検索

<https://pro.saraya.com/mousho/>

猛暑対策プロ



いのちをつなぐ

SARAYA