

健康^{と正しい知識}管理で 日頃からの暑い夏を乗り切ろう!



水分&塩分補給しよう

- のどが渴いていなくても定期的に実施する

【摂取の目安】 0.1～0.2%の食塩水または、ナトリウム
40～80mg/100mlのスポーツドリンクや経口補水液
(摂取量:20分～30分ごとにコップ1～2杯)



計画的に休憩を

- WBGT値(暑さ指数)を活用し、作業の見直しを図る
- 体に負担が大きい作業を長時間、連続して行うことのないようにする

熱中症 対策



お互いの健康を 配慮しよう

- 体調不良時は我慢せず、不調を伝える
- 体温計や体重計を備え、自分の体調をこまめにチェック



通気性・透湿性のよい 服装を心がけよう

- 休憩場所には冷房または、氷やおしぼり等、体を冷やせる物品を設ける