



# えっ!?! もう熱中症?

お疲れ様です。

平成30年の「職場における熱中症による死傷災害の発生状況（速報値）」を見ると、死傷者数は1,128人、死亡者数は29人となっており、平成29年の発生状況（確定値）と比較して、死傷者数、死亡者数ともに2倍を上回る結果となっております。そして、なんと5月から熱中症患者は発生しております！ 予防じゃ予防が必要じゃ！



## 熱中症予防対策を確認しよう！

### 1. こまめに水分をとる

経口補水液かスポーツドリンクがオススメ♪

### 2. 塩分をとる。塩飴や梅干がオススメ♪

汗をかきすぎて塩分不足になると熱けいれんを起こします。

### 3. 日頃から体調管理をしっかりと

お酒の飲みすぎ、睡眠不足はダメ

### 4. 少しでも身体がだるくなったら要注意！

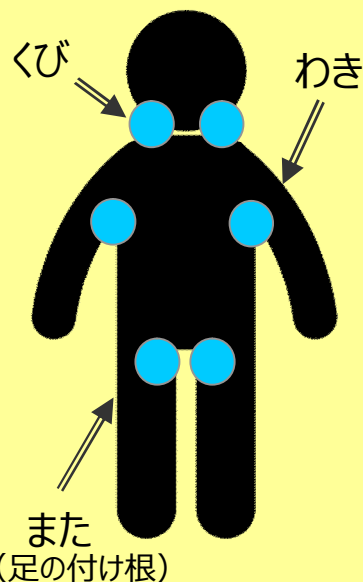
日陰や風通しの良い場所で身体を冷やし、水分をしっかりととりましょう。

### 5. 熱中症らしき人がいたら急いで助けよう！

暑さで気分が悪くなったり、気分の悪そうな人を見かけたらすぐに体を冷やしましょう！ 効果的に冷やすことでダメージを最小限に食い止めることができます。



## 効果的にカラダを冷やすポイント



この3点は太い静脈がある場所で、冷やすと効果的です。

意識もうろう時や意識がない（返事がない）場合は、急いで救急車を!



※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。

★今月の安全衛生川柳～水分が摂らないことによって熱中症になりやすくなります！ 塩分もお忘れなく！

『 暑い夏 水分忘れ 熱中症 』 岐阜支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。