



厚生連診療所だより



熱中症予防!!

水分補給



- ・のどが渇く前に水分補給をする
デスクワーク（1時間毎にコップ1杯）
汗をかく仕事（20分毎にコップ1杯）
- ・汗をかいたときは塩分も補給をする

体温調整



- ・エアコン等を使用し室内温度を調整する
- ・通気性の良い衣類を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルを使用する
- ・外出する時は日傘や帽子を使用する

栄養をとる



- ・朝食をしっかりと摂り、塩分と栄養を補給する
- ・バランスのとれた食事をする
- ・二日酔いは熱中症になりやすい

休息と睡眠



- ・休息をとり、日々の疲れをとる
- ・エアコン等を使用し、睡眠環境を整えぐっすり眠る
- ・睡眠不足は熱中症になりやすい



もし身近な人が・・・

水が飲めない、意識がない、けいれんなどの症状がある場合は重症の可能性あります。

気づいたら直ちに**救急車(119番)**を呼びましょう

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

くまもとかうせいれん をクリック!

JA熊本厚生連は、職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉
 熊本県厚生連診療所
 ☎ 096-328-1055
 内線 (2800)