

# 熱中症の予防法！

## 始業前の体調チェック

☑️ 朝食はとりましたか？

→ くだものやみそ汁だけでも食べよう！



☑️ 睡眠不足ではありませんか？

→ 体温調節機能の低下に注意！十分な睡眠を！



☑️ 下痢などの症状はありませんか？

→ 脱水症状に注意！水分や電解質をとろう！



☑️ お酒を飲み過ぎていませんか？

→ 睡眠の質低下や脱水症状に注意！お酒はほどほどに！

## 仕事中に気を付けたいこと

★ 屋内では「室温」の管理

★ 屋外では「暑さ指数」の管理

★ のどが渴いていなくてもこまめに「水分補給」

★ 「通気性」が良く「速乾性」のある服装



屋外なら「塩分」も補給！



熱中症リスクが高くなる！



## マスク着用時の注意点

★ 屋外で2m以上の距離が保てる時はマスクを外す

★ 負荷がかかる作業は、人と距離が保てる場所でマスクを外して休憩しながら行う