

# 株北斗

What 's new

2015.06.26 『夏の健康管理』と『熱中症』について  
安全講習を行いました。

## 夏の健康管理について

気温が高い日々が続くこれからの時期に備えて、熱中症を予防し、暑い季節を健康に過ごしましょう。

### ☆熱中症とは、どのような症状か

・めまい、失神、筋肉の硬直や大量の発汗



・重症化すると、頭痛、気分の不快、嘔吐、倦怠感、脱力感などの症状が現れます。



・悪化した場合は、意識障害、けいれんや手足の運動障害などの症状が現れる場合もあります。

### ☆熱中症になったときの対策は、どうすればよいか

・風通しのよい、涼しいところへ移動するようにしてください。

・衣服を脱がせて、団扇などで体を扇ぎ、体から熱の放散させるようにしましょう。

さらに、水分補給するようにしてください。

自分で水分補給できないほど、体力が弱っているときは、直ちに救急隊を要請しましょう。

### ☆熱中症予防

・1日3食を心がけましょう！（特に朝食は睡眠時のエネルギーの消費を補います）

・香辛料や酸味を活用！

・ビタミンB1を含む食品摂取（豚肉・うなぎ・大豆など）

・睡眠をとることは、暑い夏を元気に乗り切る大切なポイントです。

・適度な水分、塩分補給しましょう。

・始業前の糖分摂取！ チョコレートや飴等で糖分を取ることで脳の活性化し判断能力の向上！！

・ネックガード等の予防具を使用しましょう。

### ◎取り組み

①安全ミーティング(熱中症対策、体調管理)