

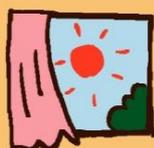
今年はおそい梅雨入りとなりました。雨の日は事故やけがが起こりやすいので、安全に気を付けましょう。

三者面談で健康診断の結果一覧を配付します。自分の健康を見つめ直すきっかけにしてみてください。

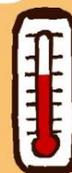
★今月の保健目標：夏を元気に過ごそう！

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因がかかりあって起こります。それぞれの対策をすることで、熱中症を予防できます。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



暑さに負けない体づくり

○生活習慣を整える

寝不足の人や、栄養不足の人は熱中症になりやすいです。早寝早起きをする、バランスの取れた食事を心がけましょう！



○暑熱順化

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、体から熱を逃がしやすくなります。

無理のない範囲で汗をかくことが大切です。運動や入浴により汗をかき、暑さに慣れましょう！

