

熱中症を予防するために

蒸し暑い環境の中でがれき撤去等の作業をすると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がたまることによって、**めまいや筋肉痛、吐き気、けいれん**などを起こす「**熱中症**」になることがあります。

暑い環境に**体が慣れていない**、**睡眠不足や体調不良**などの状態で無理をすると、急に体調をくずし、最悪の場合死に至ることがあります。

熱中症を予防するため、以下の点に気を付けましょう。

① こまめな休憩やクールダウン

日陰などの涼しい場所で、**こまめに休憩**を取りましょう。

おしぼりなどで、身体を適度に冷やしましょう。

② 水分・塩分の補給

トイレに行きにくいからと**水分を控える**と非常に危険。
飲料水や塩飴などにより、**のどが渴いていなくても**、
定期的に水分・塩分の補給をしましょう。



③ 熱中症になりやすい条件

蒸し暑い環境に体が慣れるまで、**およそ1週間**かかります。
作業を始めた週は、こまめに休憩を取りましょう。

睡眠不足、体調不良、飲酒などにより熱中症になりやすくなります。その日の健康状態を確認しておきましょう。



④ もしもの時の備え

緊急時に対応できる病院、診療所の場所、連絡先を確認しておきましょう。

熱中症は、**症状が急激に悪化**することがあります。
体調が悪い人はすぐに休ませ、一人にしないようにしましょう。

もしも**自力で水が飲めない**場合、**意識がない**場合には、
すぐに救急車を呼ぶか、医療機関にかかりましょう。

