

# 熱中症ゼロを目指そう!

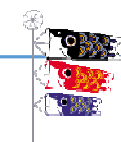
お疲れ様です。

コロナウイルス対策で普段からのマスク着用にも、ようやく慣れたかと思っていたら、今度は汗をかく季節がやって来た。これはいかん!熱中症の季節ちゃ!近年、熱中症は5月から注意が必要。まだ5月ではなくてもう5月なのぢゃ!



## 【熱中症のココに注意!】

急激に気温が上がった時が危険!特に注意が必要時期とは!?



5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

上記は、熱中症が発生しやすい時期です。急激に気温が上がった時や体力が落ちてきた残暑の時期に発生しやすいです。この時期は特に注意が必要です。

運動不足で筋力が落ちていると熱中症になりやすい!?



筋肉には水分を蓄える機能があるため、筋力が低下すると熱中症になりやすくなります。外出自粛生活が続き、運動不足で筋力が低下していませんか? 人込みや日差しを避けての散歩、家の中では筋トレがオススメです。



マスクをつけていると熱中症になりやすい!?



マスクをつけていると体内に熱がこもりやすくなります。また、のどの渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが高まるといわれています。『マスク熱中症』にならないように、水分をこまめにとることを意識しましょう。



## ★おすすめの熱中症対策♪



飲み物を持ち歩こう! ... 外出時は飲み物を持ち歩き、いつでも水分補給できるようにしましょう!

タオルを持ち歩こう! ... 汗拭きだけでなく、水を含ませて体を冷やすなど、いざというときに役立ちますよ!

熱中症対策グッズを利用しよう! ... 今ではたくさんのグッズが販売されています。常備していると安心です。

**コロナに負けるな!熱中症に負けるな!健康的に夏を乗り切りましょう!**



★今月の安全衛生川柳～オチがウマイ!と思った川柳です。塩飴も昔に比べて美味しくなりましたね♪

塩飴ノ 摂取のワケ なめちゃダメ

新潟支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトランドをご覧ください。