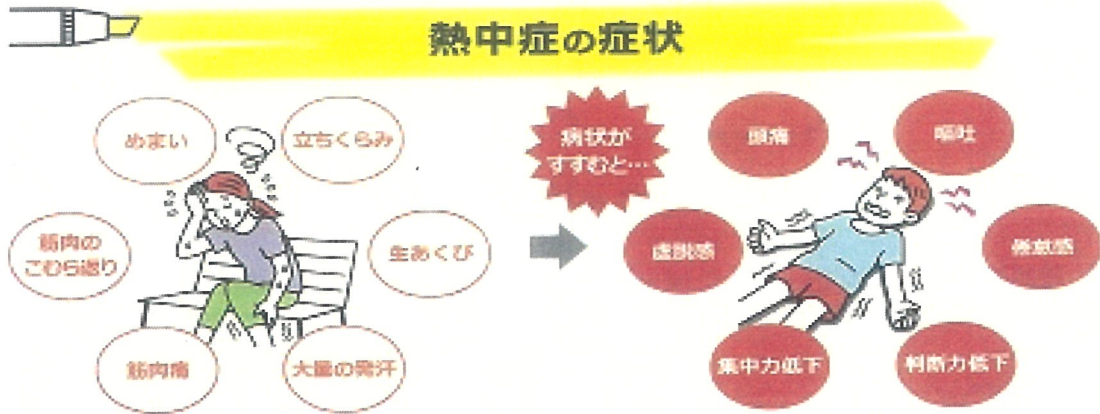


7月 ニュース

日増しに暑くなってきましたね！
熱中症に気を付けましょう！！



《熱中症予防のために》

1. 水分、塩分はこまめに補給しましょう。
2. 涼しいところで休憩を取りましょう。
3. 吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用しましょう。
4. 遮光カーテン、すだれ、打ち水も効果的です。
5. 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やすことも重要です。
6. WBGT値を活用しましょう。

※WBGT値は『暑さ指数』ともいい、熱中症のリスク判断が出来ます。
気温だけではなく、湿度や太陽から反射した熱（輻射熱）も考慮した値です。

WBGT値のリスク区分（例）

注意	警戒	嚴重警戒	危険
25℃未満	25～28℃	29～31℃	31℃以上

7. 室内でも熱中症予防に努めましょう！

自分で水が飲めない、応答に反応がない、おかしい。と思ったら、すぐ報告し、ためらわずに救急車を呼ぶことも覚えておきましょう。