

熱中症対策

暑い季節がやってきました！
熱中症予防行動は大丈夫ですか？

暑さを避ける！

扇風機・エアコンで
温度をこまめに調節



天気のよい日は日陰の
利用・こまめな休憩



遮光カーテン・すだれ・
打ち水を利用



吸湿性・速乾性があり
通気性のよい衣服を着用



外出時には日傘・帽子
を着用



保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす



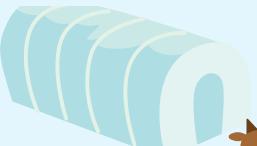
こまめに水分を補給する！

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分補給をしましょう



農作業中の熱中症に注意しましょう！

- ハウスや畜舎等は、換気を行いましょう。
- 遮光や断熱材を活用しハウス・畜舎内の温度上昇を防止しましょう。
- 1人作業を避け、2人以上の作業を心がけましょう。



エアコンが使用できないときの熱中症対策！

故障中…

体を冷やしましょう!!

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくする。
- のどが乾いていなくても、こまめな水分補給が大切。
- 濡れたタオルなどを肌に当て、うちわであおぐなどして熱を放散する。
- 水道が使えるときは、水浴びなどで体を冷やす。

熱中症のリスクが
高くなります

【お問い合わせ】保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806