

(公社) 印西市シルバー人材センター

安全就業ニュース

(5月号) vol.8

熱中症対策 今から備えを！”

熱中症は真夏に多いと思われがちですが、これからの季節にも注意が必要です。今のうちから汗をかくなどして暑さに体を慣らすことが大事です。

◎暑さに体を慣らす・・・

屋外で行うウォーキングなど、また屋内でできる筋トレやヨガ、ストレッチなど軽めの

運動を無理のない範囲で15～30分程度、汗ばむぐらいを目安に毎日続ける。

汗をかくと体から熱を放散しやすくなります。

汗を出しやすい体に慣らしておくようにしましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大で、マスクをつけて過ごす時間が増えました。マスクを着けていると、内側の湿度が上がるなどして口や喉の渇きを感じにくくなり、思わぬ形で脱水症状や熱中症になる可能性があります。

◎こまめな水分補給を・・・

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する（目安は1日あたり1.2リットル）。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。



日ごろから睡眠不足を避け、バランスの良い食事を取るなど体調管理にはご注意ください。

また、マスクをしているため表情が分かりにくく、体調の異変に気が付きにくいと言われています。

周りの人に積極的に声がけをして体調確認もお願いします。

※当センターでは会員の方が就業中に熱中症になられた場合に備え熱中症保険に加入しています。万が一、熱中症になられたときは事務局までご連絡ください。