



発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

熱中症に注意!! 警戒アラート発令中



環境省熱中症予防情報サイト

きょうの熱中症警戒アラートの
発表状況を最新情報で確認を!

連日猛暑日が続いています。
暑さ指数(WBGT)が33以上になると予測される場合に発表されるこのアラートは、特に注意が必要な日を知らせるものです。自分自身や職場、周囲の人々の健康を守るために適切な対策を取ることが重要です。

労働環境における熱中症対策

1. 涼しい場所で過ごす: 室内などエアコンの効いた場所で過ごしましょう。
2. 水分補給と休息: こまめに水分を摂り、休憩を取りましょう。
3. 声かけ: 熱中症にかかりやすい人々に気を配り、声かけをしましょう。

- 休憩場所の整備
- 涼しい服装
- 作業時間の配慮、こまめな休憩
- 水分・塩分の摂取
 - のどが渇いていなくても定期的に水分・塩分を取りましょう
- 高齢や持病がある人への配慮
 - 加齢に伴い、心身機能が低下し脱水症状や体熱放散困難になります。また、薬の作用により心身機能が低下し、発汗抑制、脱水症状が起きやすくなります。生活習慣病、うつ病、不眠症の治療をしている人は特に注意が必要です。医師の意見を聞いて対策を講じていきましょう
- 日常の健康管理
 - 睡眠不足や前日の飲み過ぎはありませんか。朝食はきちんと取りましょう
- お互いの声かけ
 - 作業中は管理者はもちろん作業員同士お互いの健康状態をよく観察しましょう

手作り 熱中症対策水

身近にあるもので熱中症対策水を作ってみよう!

<材料>

水 500ml
砂糖 20g (大さじ2と1/2)
食塩 1.5g (小さじ1/4)



※レモン等果汁を少量加えても、おいしいです!



丹後も夏本番になりましたね



丹丹健ちゃん

[働く人の今すぐ使える熱中症ガイド/厚生労働省](#) | [厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](http://www.mhlw.go.jp)