

平成 24 年 7 月 27 日

各位

株式会社 グッドスタッフ
大津本店

熱中症予防対策の徹底について

スタッフの皆様には真夏日が続くなか、業務に励まれ大変お疲れ様です。

今年は、節電に向けた取組が広く実施される見込みであることから、熱中症の発症の危険性や心身の負荷が高まることが考えられます。

つきましては、熱中症の予防策・応急措置をまとめましたので、スタッフ各位にご周知いただくとともに、従来にも増して同対策が徹底されますよう、お願い申し上げます。

〔予防策〕

そもそも熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても、室温や気温が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

- 部屋の温度をこまめにチェック（温度計を置く）。室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- のどが渴いたら必ず水分補給！のどが渴かなくてもこまめに水分補給！（塩分も必要）
- 無理をせず、適度に休憩をとる。
- 屋外での作業では、日陰などの涼しい場所に休憩所を確保する。

〔応急措置〕

実際に熱中症が発生してしまった際には、以下の手当てを早急に行った上で、必要に応じて病院に連れて行き、医師の手当てを受ける。

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる（安静中は1人にさせない）。
- 飲めるようであれば、水やスポーツドリンクなどをとらせる（少しずつ頻回で）。
- 体温が高い時は、扇風機の風をあてるなどして、体を冷やす。わきの下・太もものつけねなどを冷やすとよい。