

# 職場で防ぐ熱中症! 自分と仲間を守る2つの新習慣

従業員に対し、熱中症対策の合言葉「み・み・ひ・や・し」と、春から始める「暑熱順化」の重要性を周知し、職場での安全を確保すること。

熱中症対策の合言葉  
「み・み・ひ・や・し」



水分補給

のどが渇く前にこまめに飲み、周りの人の様子(顔色や反応)にも目を配りましょう。



見守る

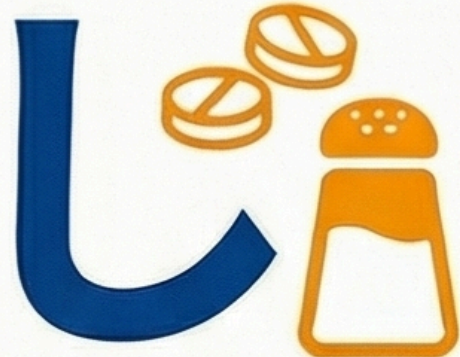


冷やす

首・脇・太ももの付け根など太い血管を冷やし、無理をせず早めに休憩を取ってください。



休む



塩分補給

大量に汗をかいた時は、水分だけでなくタブレットやゼリーで塩分も補いましょう。

春から始める  
「暑熱順化(しょねつじゅんか)」

暑さに強い体を作る  
「準備期間」

暑くなる前から少しずつ汗をかく習慣をつけ、熱を逃がしやすい体質へ整えます。



4月・5月からの  
スタートが理想

急な暑さに対応できるよう、春先からの積み重ねが夏本暑の体調を左右します。

今日からできる!  
1日2~3分の習慣



足踏み



ストレッチ



早歩き



そしてシャワーだけでなく湯船に浸かる入浴が効果的です。