

2021-08-10

社長通信 No.198

ねっちゆうしょう 熱中症に注意しましょう

だれ じょうけんしだい きけんせい
誰でも条件次第では、熱中症にかかる危険性があること
にんしき からだ じょうぶ だいじょうぶ ゆ
を認識しましょう。「自分は身体が丈夫だから大丈夫」と油
だん か き じっこう ふだん
断せず、下記のことを実行し、普段から気をつけましょう。

すいぶん
★ 水分をこまめにとる、飲み物を持ち歩く

かわ いしき すいぶんほきゅう
のどが渴いていなくても、こまめに意識して水分補給

えんぶん てきど
★ 塩分を適度に取り（制限ある方は医者の指示に従う）

いふく くふう れいきやく
★ 衣服を工夫する、冷却グッズを身につける

ひ ざ さ きゅうけい
★ 日差しを避け、休憩をこまめにとる

たいちょうかんり ととの
★ 体調管理をしっかりと行い、体調を常に整える

（睡眠を十分にとる、バランスのよい食事をとる等）

えんてんか
私達の仕事は炎天下での作業が多くなります。本当にご苦労
かくじ たいさく からだ
様です。各自それぞれが対策して、身体を大切にしてください。

あんしん あんぜん なかま
《安心、安全の仲間づくり》