



5月から始める 熱中症対策

熱中症にならない行動

熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私たちの体温は37度前後のとても狭い範囲に調整をして生命を維持しています。しかし、熱の産出と放散のバランスが崩れると体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。

① 衣服を工夫する

ゆったりとした通気性の良い服で暑さ調整する。

② 日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避ける。歩くときはなるべく日陰を選ぶ。

③ こまめな水分補給

軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにする。

④ 暑い日は頑張り過ぎない

適宜に休息をとり、頑張り過ぎないようにする。

⑤ 十分な睡眠をとる

睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠をとる。

⑥ 朝食をとる

時間がないから朝食を抜くと熱中症になりやすい。

軽症(救急処置で対応可能)	中等度(病院へ搬送が必要)	重症(入院して集中治療が必要)
<ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 ●筋肉痛・筋肉硬直 ●手足のしびれ・気分不快 	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・痙攣・手足の運動障害 ●高体温



KDSウォークラリー 4月の結果報告

1日平均	1日平均
1位 Y課長 13,117 歩	2位 K所長 9,653 歩
3位 T理事 8,757 歩	4位 Sさん 7,157 歩
5位 T専務 6,712 歩	6位 Uさん 6,076 歩
7位 社長 5,884 歩	

《行動》	《環境》	《体》
<ul style="list-style-type: none"> ●激しい運動 ●慣れない運動 ●長時間の屋外作業 ●水分が補給しにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ●気温が高い ●湿度が高い ●風が弱い ●日差しが強い ●閉め切った室内 ●エアコンがない ●熱波の襲来 	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者・乳児・肥満 ●体に障害のある人 ●持病(糖尿病・心臓病・精神疾患) ●低栄養状態 ●脱水症状 ●体調不良

熱中症が起こる要因

編集後記

楽器が弾けるって、いいですね。人生が豊かな感じがします。

管理部
山岸

自分のストレス解消法は、楽器演奏やメンテナンスをすることです。自分の好きな音楽を自分で演奏したり、人と合わせたリ、アコースティックギターに持ち替えてちよつと歌ってみたりと楽しみ方は沢山あります。スタジオなどに入って普段出せないような大きな音でバンドをしたり、大きい声で歌うことは凄くストレス発散になります。また自然とテンションが上がります。また自然とテンションが上がります。出てきたりします。思っているよりも体力を使っていることが多く軽い運動になっていると思います。メンテナンスの方は一人で集中し作業する時間が心地よく、自分の楽器が奇麗になっていく姿がとても達成感があります。また愛着も増え次に使うときの楽しみへと変わっていきます。また右手左手とさらに声まで出すと、右脳左脳すべてを使うことになり刺激が脳を活性化させると期待されています。ある意味これも健康法の一つなのかもしれません。始める事に遅いことは無いので、興味がある方は是非始めて頂きたいです。



営業工事部
Y・T

紹介します
私のストレス解消法

