

# STOP! 熱中症クールワークキャンペーン・熱中症予防の推進

## ● 熱中症予防に尿の色で脱水症状の自己チェック

水分量が足りていない!

① → 問題なし 普段通りに水分をとりましょう

② → 問題ないですが をとりましょう = 水250CC

③ → 1時間以内に をとりましょう  
屋外あるいは発汗していれば、 をとりましょう

④ → 今すぐ をとりましょう  
屋外あるいは発汗していれば、 をとりましょう

⑤ → 今すぐ をとりましょう  
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう

(出典: ウェザーニュース)

## ● 併せて塩分補給も忘れずに!

汗をかくと、塩分やミネラルも奪われます。塩分も一緒に補給することが重要です。手軽に作れる食塩水は、目安として、**食塩1~2g/水1ℓ**。スポーツドリンクなどもおすすめです。

## 8月は電気使用安全月間

- 使用方法を誤ると大事故になる電気
- 8月は**高温多湿**のため感電や電気事故が発生しやすい季節

### 《家電NG発見のポイント》

<p>見て</p>	<p>触れて</p>
<p>聞いて</p>	<p>嗅いで</p>

## 夏は虫刺されに注意!

- 特に注意したい毒虫
- ・スズメバチ ・あしなが蜂 ・マダニ
- ・ひとすじしま蚊 ・ヒアリ

### 《虫に刺されたらやってはいけない》

- ・搔く ・温める ・飲酒 ・激しい運動
- ・アルカリ水 (尿) を掛ける

### 《蜂は服装等にも注意》

- ・黒い服装
- ・ひらひらする服装
- ・香水
- ・振り払う
- ・急な動きをする



### 《アナフィラキシーショックに注意》

3年以内の間に、再び蜂に刺され、強いアレルギー反応が出たときは、すぐに救急車を!