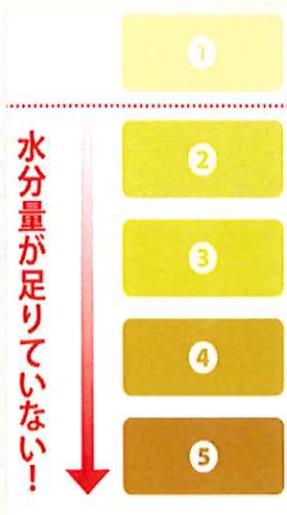


STOP! 熱中症クールワークキャンペーン・熱中症予防の推進

● 熱中症予防に尿の色で脱水症状の自己チェック



→ 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



今年も
暑いぞ！



(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1㍑。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》

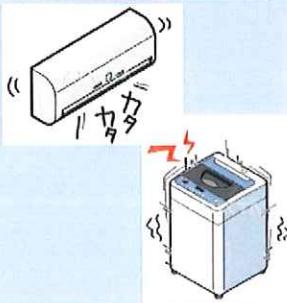
見て



触れて



聞いて



嗅いで



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！