オフィスでも油断大敵！

熱中症にご注意を

暑さが厳しくなる季節。**「屋内だから大丈夫」**と思っていませんか？
実は、エアコンのない場所や湿度の高い部屋では、**オフィス内でも熱中症のリスクがあります。**

熱中症とは

高温多湿な環境下で体の体温調節がうまくできず、熱がこもった状態。めまいや立ちくらみ、頭痛などの症状が現れ、放っておくと命にかかわる危険が。

熱中症の対策と予防法

01 こまめな水分補給

のどが渇く前に、意識して水分をとりましょう。1日1.2L以上が目安。

02 服装の工夫

通気性の良い服装で、体に熱がこもらないようにしましょう。

03 室温・湿度の調整

室温28℃以下、湿度60%以下が快適ラインです。

04 体調チェック

「いつもと違う」と感じたら、無理せず休憩をとりましょう。

体調は“自己管理”だけでなく、周囲の声かけも大切です。
お互いに気を配りながら、無理なく乗り越えましょう。

株式会社サンポチャート
0561-50-2644
info@sampo-chart.com
Webサイト