

[フロントライナー] Frontliner

株式会社日本保健衛生協会
第1事業部
サニタリーグループ
発行責任者/有本由伸

スタッフの皆さん、日々の業務にご尽力いただきありがとうございます。

7月に入りこれから夏本番となりますが、皆さん体調はいかがでしょう。

今の季節は熱中症のリスクが高くなります。のどが渇いたと感じる前に、こまめに塩分と水分を補給しましょう。

また極端に暑くなくても、湿度が高いときは体に熱がこもりやすくなるので注意が必要です。

さらに「第7波」とも指摘されている新型コロナウイルス感染者の増加にも気をつけなければなりません。

今後の感染状況はわかりませんが、熱中症とコロナの感染予防を両立させつつ、一緒にこの夏を乗り越えていきましょう。

熱中症と新型コロナの感染予防

熱中症予防

起床時

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 普段の食事から適度に塩分を摂りましょう。
- こまめに水分補給しましょう。

仕事中

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。
- めまいや吐き気など身体の不調を感じたときは、涼しい場所に行き、安静にしましょう。

帰宅後

- 部屋の温度が高いときは、室内を適切に涼しくしましょう。
- 汗をかいた服は着替えましょう。
- 体を冷やして休息を取りましょう。

就寝時

- 適切に冷房機器を使って快適な室温にしましょう。
- 寝る前に水分補給しましょう。
- 枕元に飲み物を置いておきましょう。

熱中症予防 × 新型コロナ感染予防

通勤時

- 通勤時のマスクの着用は必要ありません。
- 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しても構いません。

仕事中

- マスクを着用していると皮膚から熱が逃げにくく、のどの渇きも感じにくくなり、脱水症状になるおそれがあります。
- 普段よりも意識して水分補給を心がけましょう。



今年の夏は省エネに協力

政府は、今年の夏は電力需給が厳しくなるとの見方を示しています。
そのため電力需給のひっ迫対策として、全国に節電要請を行いました。
今月は家庭でできる省エネ対策をご紹介します。

節電要請期間(7月1日～9月30日)

節 電要請期間は、2022年7月1日(金)から9月30日(金)までです。

屋内でも熱中症になる場合がありますから、熱中症予防には留意しながら、無理のない範囲で節電に協力しましょう。

暑い夏はどうしても電力を使うが増える季節です。一人ひとりの省エネは小さなものですが、皆で取り組めば大きな節電につながります。

まずは一歩踏み出してはどうでしょうか。

家庭でできる取り組み

照明器具

- リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。
- 不要な照明を消しましょう。



テレビ

- リモコンの待ち状態でも電力を消費するので、主電源を消しましょう。
- テレビ画面は静電気ではこりを寄せ付けやすいので、1週間に一度くらいは画面を掃除しましょう。



エアコン

- 室内の冷やしすぎに注意しましょう。ただし**熱中症には注意**し、無理のない範囲で部屋の温度を下げましょう。
- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。
- 扇風機を併せて使うと、より涼しく感じます。



冷蔵庫

- 熱いものは冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。庫内の温度が上がり、冷やすのに余分な電力が消費されます。
- 冷蔵庫の中を整理して詰め込みすぎないようにしましょう。

