

おおふな

2025年7月2日 No.99

発行者：小林洋一 編集：情宣部

JR東労組 大船支部

連日暑いなか、本当にお疲れさまです！！

※厚生労働省HPを参考に作成

熱中症に注意しましょう！！



- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考に



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分を補給する



熱中症が疑われる人を見かけたら



・涼しい場所へ移動 ・からだを冷やす ・水分補給



自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわず救急車を呼びましょう！！

