

コラム～安全だより～



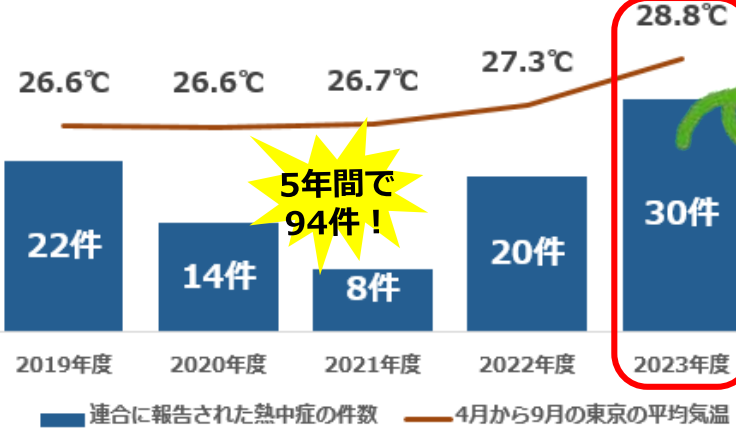
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと体温調整がうまくいきません。暑さに慣れるための「暑熱順化」については令和6年3月号をご覧ください。

令和6年5月（通算第137号）
発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

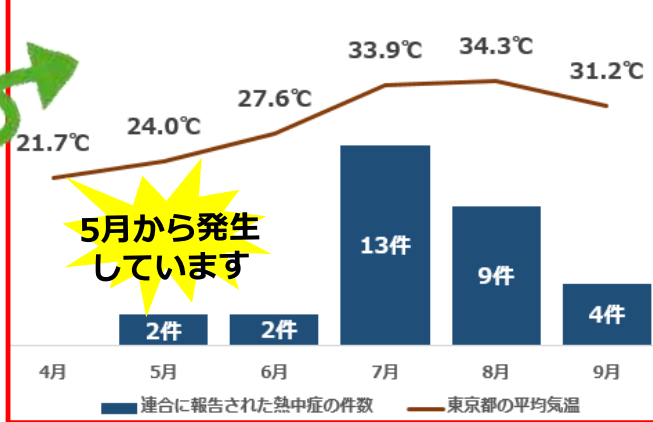
今年の夏も気温は高い見込み🌸 急に暑くなった日や活動初日は熱中症に注意しましょう

2023年度の東京都連合への熱中症報告件数は30件
急に暑くなる“今”から対策が必要です

過去5年の東京都連合への熱中症報告件数



2023年度の月別熱中症報告件数と東京都の平均気温



2023年の東京の猛暑日は22日で、観測史上初めて20日を超えました。今年の夏も高温となる予報が出ており、早めの熱中症予防を心がけましょう。

☑️ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



こまめに水分・塩分を補給している



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している

