

体調管理の徹底を！

◆ 暑さ指数と熱中症について

まだまだ暑さが続きます…

暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症に関連する、気温、湿度、日射等の要素を取り入れた指標であり、熱中症予防の目安として用いられています。(下表参照)

暑さ指数 (WBGT)		日常生活における注意事項
28~31℃	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25~28℃	警戒	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
21~25℃	注意	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

車内でも熱中症の危険があります！

運動・作業後は、休息が必要です！

直近の暑さ指数については、環境省ホームページ等をご覧ください。



◆ 運転中に身体の異変を感じたら…



病気の**前兆**かも…

★すぐに安全な場所に車を止めましょう！

○停車後、サイドブレーキを掛け、ハザードランプを点灯する等の措置をとりましょう。

症状が改善しない場合は救急車を呼びましょう。

周りの人に助けを求めよう。(窓を開けて手を振る等)

★ 運転中に病気を発症し、運転操作ができなくなると、重大な交通事故になる恐れがあります。

これからも暑い日が続きますので、あらかじめ十分な水分補給をしておくとともに、カーエアコンを積極的に使用するなど、快適な車内温度を保ちましょう！

★ 炎天下では、常に車内が日光にさらされてしまい、車内温度が高くなりがちですので、カーエアコンの温度調整をこまめに行いましょう。

★ 外気温が高い日は、涼しいところでしばらく休んでから移動を開始するなど、無理のない行動を心掛けましょう！

★ 自転車の方は、万が一の事故に備え、ヘルメットを着用しましょう。

