

## 生活習慣を整えて、熱中症を防ぎましょう



7月に入り、今年も暑い夏がやってきました。今月号では、熱中症を防ぐ方法をお伝えします。内勤外勤に関わらず、暑さを回避しながら、安全かつ効率的な作業を維持していくためには、熱中症対策が不可欠です。毎年のこととなりますが、改めて以下にて確認していきましょう。

### ☆ 水分をこまめに取りましょう…

熱中症を防ぐために、こまめに水分をとる習慣を作りましょう。スポーツドリンクなどは塩分糖分を含むため、スムーズに水分補給ができ、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### ☆ 塩分をほどよく取りましょう…

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎食ごとに程よく塩分をとりましょう。なお、大量に汗をかくときは、特に塩分補給を忘れないようにしてください。



### ☆ 睡眠時間を確保しましょう…

毎日しっかりと睡眠時間を確保することをお勧めします。また、通気性や吸水性の良い寝具を用いたり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えて、熱中症の予防をしておきましょう。

### ☆ 丈夫な身体をつくりましょう…

1日3食バランスよく食べ、定期的に適度な運動をすることで健康的な心身を保ちましょう。日頃から熱中症にかかりにくい体調管理をすることが大切です。



なお、梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明けは猛暑になりやすいため、特に熱中症に注意しましょう。また、シーズンを通して、日頃から暑さに対応できる身体づくりをしておきましょう。

## 猛暑でイライラしていませんか

適度な暑さにより、人は活動的になりますが、気温が30度を超えてくると心身に不調が生じやすくなるため、イライラしたり攻撃的になりやすくなります。このような状況でイライラしたときの対処法をお伝えします。

### ◆イライラは暑さのせいだという認識をする

イライラするのは、暑さのため、ということを確認しておきましょう。多くの人がイライラしたり、やる気がでないのは、自分のせいだと思いがちですが、暑さに対する自然な反応だと受け止めることです。

### ◆夏でも快適に過ごせる場所を用意する

自分で涼める環境を用意してみましょう。エアコンや扇風機がある部屋や日かげのある場所などです。暑いと感じたら、すぐに涼しい部屋や日かげに入ること、イライラを軽減したり、気持ちを落ち着けることにつながります。

### ◆暑さを回避するために、夏でも涼しく過ごすことを心がける

猛暑によって、人はイライラするものであること、そのイライラで自分を責めなくていいことを理解し、なるべく夏でも涼しい環境で過ごすことで、冷静さを取り戻しましょう。



上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、これらの内容やメンタルヘルスについてもっと考えたいという場合は、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

### ◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00  
土曜 10:00~17:00

番号が変わりました！



0120-779-551

面談予約はこちら



### ◆対面・オンライン面談

\*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください