

2014-8-10

社長通信 No.114

## 熱中症対策をしましょう

猛暑日が続いています。

熱中症対策は皆さん、万全でしょうか？

のどが渴いたと感じたら必ず水分補給。

のどが渴かなくてもこまめに水分補給。

無理をせず、適度に休憩をとって下さい。

水分とともに、塩分も失われますので、塩分・ミネラルの補給もよろしくお願ひします。

ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

牛乳、梅干し、スポーツ飲料、自家製の飲料を作るなど、色々工夫してみましよう。

<車間時間 4 秒、確実な一時停止を徹底しましよう。 >