

What's new

2016.07.06

『熱中症対策』『高血圧等健康管理』『寮生活新システム』
について安全講習を行いました。

☆熱中症になったときの対策は、どうすればよいか

- ・風通しのよい、涼しいところへ移動し、衣服をゆるめてリラックスさせる。
- ・首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす。
さらに、水分補給する。
自分で水分補給できないほど、体力が弱っているときは、
直ぐに救急車を呼ぶ。

☆熱中症予防

- ・1日3食を心がけましょう！
(特に朝食は睡眠時のエネルギーの消費を補います)
- ・香辛料や酸味を活用！
- ・ビタミンB1を含む食品を摂取する。
(豚肉・うなぎ・大豆など)
- ・ネックガード等の予防具を使用しましょう。

☆高血圧等健康管理

- ・睡眠を十分取る。
- ・適度な水分、塩分補給する。
- ・運動不足解消。
- ・お酒の飲みすぎや、過度の喫煙は血管収縮の原因となる為、
日頃の生活習慣改善する。