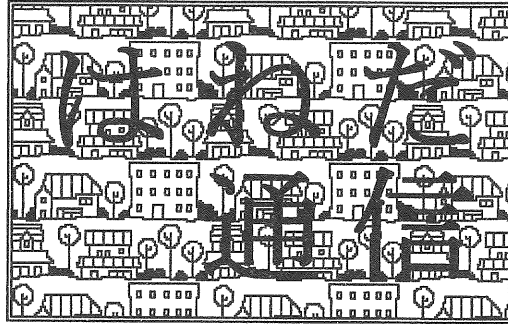


来月の群会議（集金会議）

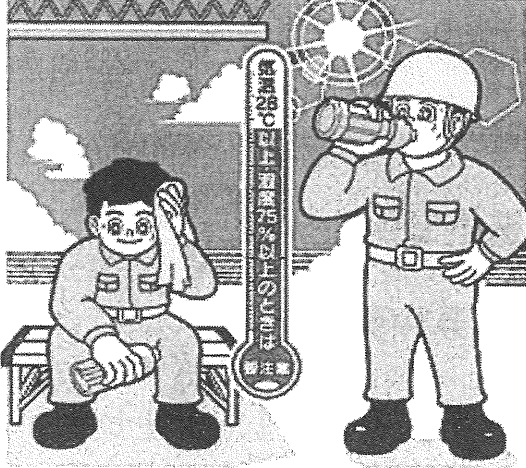
9月16日（水）午後7時より8時まで
 （6・8・11・12・18・40群）・新仲七会館
 9月17日（木）午後7時より8時まで
 （2～3群）・東糞谷老人いこいの家
 （1・7・13～16群）・萩中集会所



令和2年 8月12日
 発行人
 東京土建一般労働組合
 大田支部
 羽田分会

防げ！熱中症

水分・塩分の補給と適度な休憩を心掛けましょう



今年の夏、暑さの本番はこれから！。熱中症は死亡や重度の後遺症につながるこわい病気です。熱中症の対策をいくつか取り上げてみました、参考にしてください。

熱中症にならないために

- ・ポイント1
体調を整える（睡眠不足などで体調が悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう）
- ・ポイント2

コロナ怖いが熱中症も万全の対策をしてください

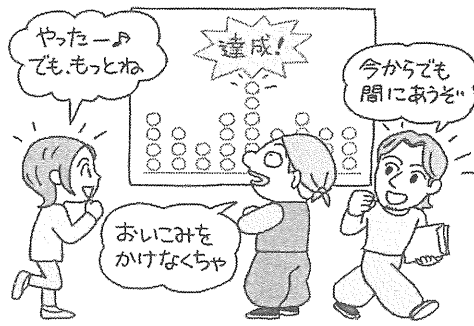
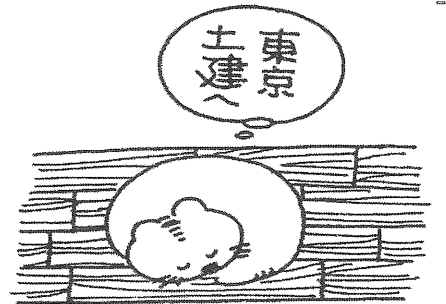
服装に注意（通気性の服を着て帽子をかぶろう）

- ・ポイント3
こまめに水分補給（のどが渴いたと感じたときはすぐにかんがりの水分不足、塩分が入っているスポーツドリンクがお勧め）
- ・ポイント4
年齢も考慮に入れて（高齢者は体力が衰えているのでとくに注意が必要です）

熱中症になってしまったら

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・体を冷やす（氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。無い場合はうちわや衣類であおぎ、風を送って冷やす）
- ・水分を補給する（スポーツドリンクなどを少しずつ何回かに分けて補給する）
- 筋肉がけいれんしているなら（熱いけいれん）
 - ・けいれんして部分をマッサージする。また、体の特定の部分が冷えているなら、その部分もマッサージ
 - 皮膚が青白く、体温が平常なら（熱疲労）
 - ・心臓より足を高くして、あおむけに寝かせる。水分が摂れるなら、少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回かに分けて補給する
 - 皮膚が赤く、熱っぽいなら（熱射病）

- ・上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却。首、脇の下、足のつけ根など、血管が皮膚表面に近いところを氷などで集中的に冷やす。氷がないときは、水を体にふきかけ、風を送って冷やす。
- 意識がはっきりしない場合は
 - ・反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識がない。こんな場合はすぐに救急車を呼ぶ。こんな時は水分補給は厳禁、吐いてしまったときははのどに詰まらせないように横向きに寝かせる。
 - 症状が回復しても必ず病院へ
 - ・回復したつもりでも体内に影響が残っています、必ず病院に行ってください。



8月19日(水) 集約会議 午後7時より 萩中集会所

9月12日(土) 分会執行委員会 午後7時より 萩中集会所

9月16日(水) 群会議(6・8・11・12・18・40群) 午後7時より 新仲七会館

9月17日(木) 群会議(1・7・13~16群) 午後7時より 萩中集会所

(2~3群) 東糶谷老人いこいの家

9月19日(土) 集約会議 午後7時より 萩中集会所

10月12日(月) 分会執行委員会 午後7時より 萩中集会所

10月16日(金) 群会議(6・8・11・12・18・40群) 午後7時より 新仲七会館

10月17日(土) 群会議(7・13~16群) 午後7時より 萩中集会所

(2~3群) 東糶谷老人いこいの家

10月19日(月) 集約会議 午後7時より 萩中集会所

拡大行動日

9月23・25・29日

10月1・6・8・⑫・⑬・⑭・22・27・29日

拡大・大衆行動等に参加できる方は、書記長・河西(090-8682-3439)まで