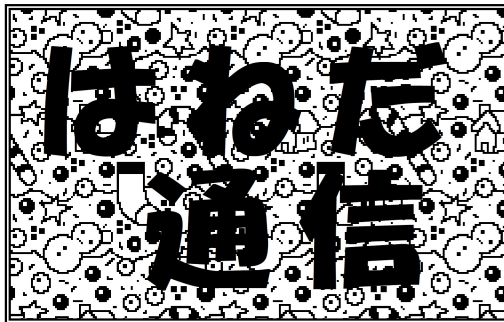


来月の群会議（集金会議）
 9月16日（金）午後7時より午後8時まで
 （6・8・12・18群）・新仲七会館
 9月17日（土）午後7時より午後8時まで
 （新仲七会館以外の群）萩中集会所



令和4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

熱中症は防げる病気です まだまだ続く猛暑日注意

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。

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
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ほすでかなりの水分不足、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

○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。



我が家のコロナ騒動

7月中旬以降、初めに主人がコロナ陽性となり、次に長男と同居の義姉、最後に次男と私が発病して、家族全員がコロナに感染してしまいました。症状は咽頭痛、発熱38度後半。

コロナ陽性になったら、隔離生活が始まるという認識があったので、食べ物をたくさん買って確保しましたが、5人家族では10日は持ちませんでした。東京都が送ってくるミールセットも、感染がピーク時だったこともあり、7日目にに届きました。

コロナになるとやらなければいけない事がありました。マイハース（健康状態）の登録、必要に応じてホテル療養、熱が高かったり、酸素濃度が低いと保健所から何度も連絡があり、体調不良でその電話対応も大変でした。家族全員体調不良のなか、私も同じ体調不良なのに、家族の面倒を見て超大変でしたが、みんな元気になって良かったです。

コロナになると都から抗原検査キット一人4回もらえます。東京土建や他から貰えるもの調べてます。

一部の方が抱く新型コロナウイルスのイメージ？



医者が持つ実際のイメージ