

8月に入り、熱中症のリスクが非常に高くなる時期になりました。農作業中の熱中症を防ぐために、日中の気温の高い時間帯の作業は、極力行わないようにしましょう。

特に高齢者の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなります。のどが渇いていなくても、およそ20分おきに休憩し、毎回コップ1杯以上を目安に、水分補給をしましょう。

また、作業はできるだけ2人以上で行い、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう。

これから、予想気温の高い日々が続きます。無理はせず、日々の体調管理に一段と気をつけ、熱中症を防ぎましょう。

注1：1回の放送は400字以内です。注2：同一内容の放送回数は、原則として4回までです。

注3：書式（フォントサイズ・間隔・行間等）を変更しないでください。