



2024 トヨタL&F近畿 全社員参加のSDGsへの取組み



SDGs 社会貢献活動レポート

活動日 2024年6月3日(月)



予防しよう!

3 すべての人に健康と福祉を



活動日 2024年6月18日(火)



みんなで防ごう! 熱中症

近年、熱中症による救急搬送は増加傾向にあります。急に気温が高くなる日や、湿度が高い日は熱中症になりやすいともいわれています。6月は暑さに体が慣れていないこともあり、熱中症対策がとても重要です。徐々に暑さを体に慣れさせることを「暑熱順化」といいます。個人差はありますが、暑熱順化には数日から2週間かかると言われています。熱中症の危険が高まる前に、意識して無理のない範囲で汗をかくことが大切です。体が汗ばむ程度のウォーキングやストレッチなど、30分程度の運動を週に3~5日程度がよいと言われていますが、いずれも気温が高く暑い日は行わないなど、無理なく継続していくことが大切です。