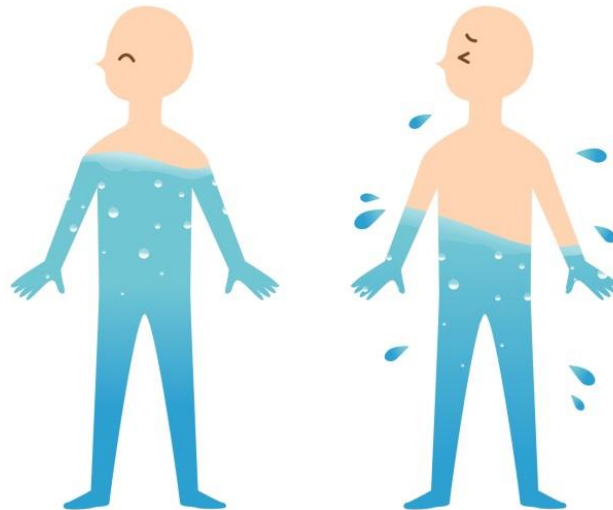


# 熱中症予防対策

(かくれ脱水症状簡易チェックによる見える化)

熱中症予防対策として「**かくれ脱水**」を予防する為、簡易チェック表を作成し、**見える化**を図りました。

脱水症予防  
||  
熱中症予防



## ～かくれ脱水チェック法～



京都支店

### チェックポイントその1

爪を押したあと白からピンク色に戻るのに3秒以上かかる。



### チェックポイントその2

手の甲をつまんで、  
皮膚がすぐに戻らない。



いずれかの症状がある場合は、「**脱水症状**」が疑われますので、早急に水分補給又は経口補水液を取りましょう！



## 尿の色で脱水チェック



尿の色が4以上の時は脱水です。

## 【かくれ脱水チェック法】



京都支店2階寄り場に「かくれ脱水チェック法」を掲示。

## 【尿の色で脱水チェック】



京都支店3階・2階の男子トイレ  
レ  
(3階女子トイレ)に脱水チェック表を表示。

平成28年6月23日(金)に(株)大塚製薬工場様にご来社頂き、「熱中症予防活講習」を実施しました。



講習後、(株)大塚製薬工場の「経口補水液OS-1」を導入し、脱水予防・熱中症対策を行いました。

