

# 猛暑を乗り切るポイント！

Support by  
エム・エス・マイスター

## 暑熱順化チェックリスト

| 1.入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）                  | 点数                         |
|------------------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している   | 3                          |
| <input type="checkbox"/> 週に3日入浴している      | 2                          |
| <input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している    | 1                          |
| <input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない   | 0                          |
| 2.運動（汗をかく程度のもの）                          | 点数                         |
| <input type="checkbox"/> 週に5日以上している      | 3                          |
| <input type="checkbox"/> 週に3、4日している      | 2                          |
| <input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している    | 1                          |
| <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない    | 0                          |
| 3.その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）               | 点数                         |
| <input type="checkbox"/> 週5日以上あった        | 3                          |
| <input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった      | 2                          |
| <input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった      | 1                          |
| <input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった | 0                          |
| ①～③全ての点数を合計して                            |                            |
| 7～9点                                     | 暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！  |
| 4～6点                                     | 複数の習慣で汗をかくことができます。返事が大切！   |
| 3点                                       | 汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化しましょう。     |
| 1～2点                                     | 体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！      |
| 0点                                       | 体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！ |

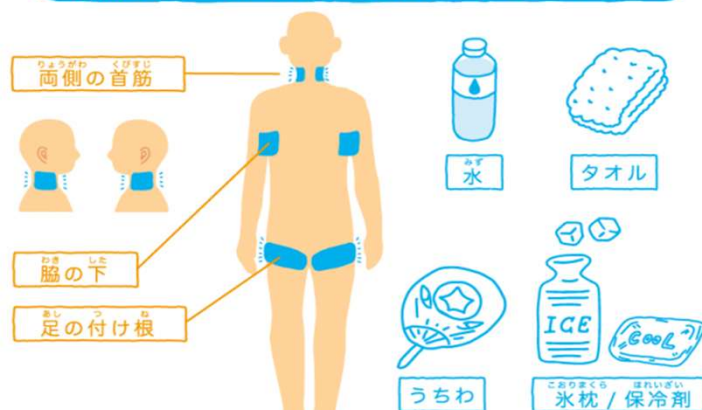
合計点数

**熱中症を生ずる恐れのある作業とは？**  
★現場で注意してみてください！

●気温31度以上の環境下で  
★連続1時間以上  
または

★一日4時間超え  
の実施が見込まれる作業となっています。

応急処置 体を冷やすポイントとアイテム

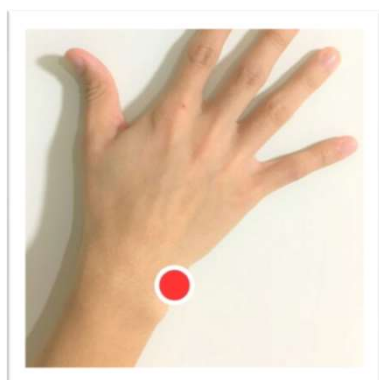


日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

## 軽い熱中症に利くツボ&アロマオイル

★陽谷：体の熱を冷ます効果



★ペパーミント：純度の高いものを使用しましょう！  
効果として

・体感温度を下げる  
・暑くなると交感神経が活発に働き、自律神経が乱れます。  
ペパーミントが自律神経の乱れを改善する効果もあるのでお勧めです。  
・鼻から吸いましょう！



エム・エス・マイスターは、働く皆様の健康と豊かな生活をサポートさせていただきます。お身体についてお困りの事がありましたら是非ご相談下さい。必要に応じて専門医へのご紹介もいたします。

各店舗での集中的な治療・メンテナンスも是非ご相談下さい。

★各店舗では鍼・美容鍼  
アロマオイルマッサージ  
スポーツ障害などの治療  
をさせていただきます。

藤枝店 054-647-1220 清水店 054-366-6088