



〒 839-0242

柳川自校だより

令和 3 年

8 月 号

柳川市大和町豊原1 0 0

TEL 0944-72-5371

柳川自動車学校

FAX 0944-72-5373



毎日暑い日が続いていますが体調管理は大丈夫ですか？
今年も、また暑さ+マスク着用で、暑さ倍増だぁ～(ー_ー;)
気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えてくると熱中症の
危険が高まります。

ドライバーにとっても決して無縁ではない、熱中症に対する
予防対策のポイントをまとめてみました(*^_^*)

熱中症予防のポイント



◆ エアコンを過信しない

車内にはエアコンがあるから熱中症にかかることはないと考えてるのは**危険！！**

エアコンを使用すれば、確かに車内は涼しくなりますが、その一方で湿度も下がり乾燥した状態になり、汗もすぐに乾きます。

長時間乾燥した状態の車内にいると、身体から水分が失われて脱水症になりやすいと言われています。

脱水症は、熱中症の症状の1つとも言われており、めまいや頭痛、吐き気などを催し、運転に極めて危険な事態を招きます。さらに、脱水症により汗もかかなくなると、発汗による体温調節が出来ず、身体に熱がこもって熱中症になることもあります。

エアコンがあるからといって決して過信せず、こまめな水分を補給するという予防の基本を徹底しましょう！

なお、カフェインの入った飲料水(例えば、コーヒーや紅茶、緑茶、ウーロン茶など)は利尿効果があるので、できるだけ避けるのが望ましい！！

◆ マスクを着用して運転する場合の注意点

マスクを着用していると自分の呼吸で温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しくなり体温を上昇させます。また、マスクで顔の半分ほどが覆われることで、熱がこもりやすくなることから、**熱中症にかかるリスクが高まると**言われています。

マスクを着用して運転する場合は、**より一層の水分の補給を**心掛けましょう。

また、メガネをかけて運転する場合は、マスク着用によりメガネが曇ることがあるので注意しましょう！！

◆ 体調の変化に感じたら運転しない

運転中にめまいや倦怠感など体調の変化を感じたときは、直ちに**運転を中止し、駐車場**など安全な場所に車を止めて休みましょう。