



熱中症・感染症に注意！



こまめに休憩し、
水分・塩分を
補給しましょう



十分な睡眠と、栄養バランスの良い食事をとって体調を整えることが大切です。

首を冷やすタオルや塩飴などの熱中症対策グッズや帽子の活用、涼しい素材の服を着ることも効果的です。また、外出時には冷たい飲み物を持ち歩きましょう。

油断は禁物！「おかしいな」と思ったら自分で判断せずに医療機関へ！！



夏になると、蚊などを媒介とした感染症が増加します。

ジカ熱、デング熱、西ナイル熱、チクングニア熱、日本脳炎、マラリアなど

- 虫除けスプレーや殺虫剤、蚊取り線香などを適宜使用
- 長袖・長ズボンなど肌の露出をおさえる
(但し、熱中症にも注意！)

感染症	潜伏期間	主な症状
ジカ熱	2～12日	軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋力低下など
デング熱	2～15日	発熱で始まり、頭痛、眼窩痛、筋肉痛、関節痛
西ナイル熱	2～6日	発熱、頭痛、背部痛、筋肉痛、筋力低下など
チクングニア熱	3～12日	急性の発熱と関節痛、発しん
日本脳炎	6～16日	発熱、頭痛、吐き気、嘔吐、めまい、意識障害
マラリア	7～40日	発熱、悪寒、倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛

茶毒蛾・蜂に注意！！

平成27年度は、都内シルバー人材センターで8件の茶毒蛾による被害と15件の蜂被害の報告がありました。

作業前は、サザンカ・ツバキ等の葉を確認！

茶毒蛾は1匹あたり50万本の毒針毛をもっています。

帽子をかぶる、長袖長ズボンを着るなどの工夫をしましょう！（熱中症注意）

- 絶対こすらない
- 粘着テープ等で患部を押さえ、毒針を取り除く
- 強い流水やシャワーで洗い流す
- 軟膏（抗ヒスタミン入り）を塗る
- 炎症がひどい場合には皮膚科を受診する

蜂は黒いもの・匂いに敏感です！

黒い衣類は避け、白っぽい服装を身に着けましょう。

また、救急用品（毒吸引器・抗ヒスタミン軟膏）・殺虫スプレーを用意しましょう。



【アナフィラキシーショック】
繰り返し蜂に刺されると、人によってはアレルギー反応を起こすようになります。手当てが遅れると命を落とす危険性があります。

作業前に蜂が近くにいないか確認しましょう！！
(蜂の巣は除去してから作業をしましょう)