



「熱中症の予防と対策」

注意喚起!

“6月からは本格的な『熱中症の危険な時季』です”

★ 熱中症は、体から水分や塩分が、汗などで排出されすぎて、脱水症状になる事です。



熱中症の発生しやすい状況

おやっと思ったら迷わず救急車!

- | | |
|--------|--------------------------------|
| ① 作業環境 | 温度高、湿度高、風がない、輻射熱が大きい等 |
| ② 作業 | 作業強度大、作業時間長、休憩時間少、服装重装備、保護具着装等 |
| ③ 健康 | 暑さ順応少、水分・塩分摂取不足、肥満、疲労、寝不足等 |
| ④ 教育 | 作業や監督者が熱中症の知識や対策を知らない等 |
| ⑤ 要留意者 | 高齢者、頑張り屋、まじめ人間、新規雇用者等 |
| ⑥ 総括管理 | 教育不備、体調把握不足、休憩所不備、環境測定不備等 |

熱中症を防ごう

服装の工夫をしよう!!

作業環境に応じて冷却効果・通気性のよい服装で作業しよう



水分・塩分 をこまめに補給をしよう



日かげなどでの適度な休憩



熱中症の危険信号

以下のような症状があれば、すぐに熱中症を疑います。

- 低** 高い体温
大量の発汗
めまいたちくらみ・からだがだるい
頭痛・吐き気する
立てない、足がふらふらする
- 高** 呼びかけても変な返事(意識障害)

熱中症予防×コロナ感染防止

こえかけて熱中症を予防しよう!

特に、高齢者、子ども、持病のある者、障害のある者は、熱中症に気をつけたいので声にはあらず、積極的に声をかけましょう。

- POINT 01 高い体温、大量の発汗、めまいたちくらみ・からだのだるい、頭痛・吐き気する、立てない、足がふらふらする、呼びかけても変な返事(意識障害)
- POINT 02 こまめな水分補給
- POINT 03 エアコンを活用しよう
- POINT 04 いてきな環境づくり
- POINT 05 んこう管理をしっかりと

熱中症予防の伊達については裏紙をチェック

体調チェック! 声掛け運動推進!

軽度



症状

目まい
立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ

対処法

- ・涼しい場所で休憩
- ・冷やした水分、塩分を補給

中程度



頭痛
吐き気
体がだるい
意識がもうろう

- 上記に加え、
- ・衣服を緩める、脱がせる
 - ・首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷で冷やす

重度



体が熱い
受け答えがおかしい
けいれん
痙攣している
真っすぐ歩けない
意識がない

すぐに救急車を呼ぶ



- ・涼しい場所で体を冷やしながらか急車を待つ

症状が改善しなければ

速やかに

! 医療機関を受診する