



自分で
できる



7



つのこと

1

熱中症を正しく知ろう

1-1

(管理者編)

1-2

(作業員編)



動画はQRから

動画はQRから

2

応急手当と
水道水散布法



動画はQRから

3

暑さ指数の活用

3-1

測定
(管理者編)

3-2

確認
(作業員編)



動画はQRから

動画はQRから

4

暑熱順化



動画はQRから

5

水分塩分
同時補給



動画はQRから

6

プレクーリング



動画はQRから

7

健康管理




動画はQRから



1 熱中症を正しく知ろう


- 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる
- 熱中症になる要因は、
 - 「蒸し暑さ」
 - 「暑さに慣れていない」
 - 「水分・塩分の不足」
 - 「長時間連続作業」

対策として、以下の**2**～**7**を適切に講じてください



2 応急手当と水道水散布法

- I度(軽度)** 意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人にしない)
- II度(中等度)** 頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のよくわかる人が医療機関に同行)
- III度(重症)** 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却



3 暑さ指数の活用

暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの

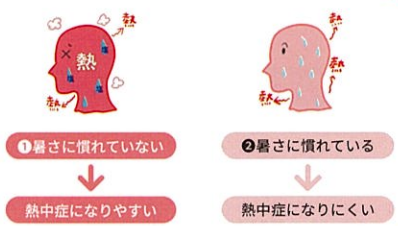
暑さ指数を活用するための4つのステップ

- 暑さ指数の測定
- 着用している作業着などを考慮して測定値を補正
- 危険度を確認して対策
- 作業者への周知

31~33	☹️	危険 Danger
28~31	😞	嚴重警戒 Severe Warning
25~28	😐	警戒 Warning
21~25	😓	注意 Caution

4 暑熱順化

- 暑熱順化**:夏の暑さに身体を慣らすこと
- 入社したての人、長期休暇あけの人は、要注意
- 暑さに体が慣れても**数日間職場を離れると効果は消滅**
- 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる




5 水分塩分同時補給

- 水分と塩分は同時に補給
- のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある

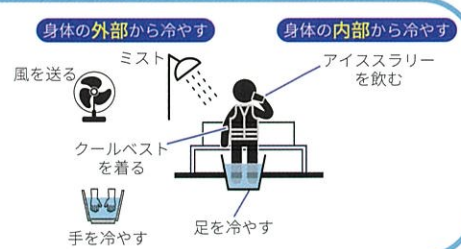
のどが渴く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切

脱水症セルフチェック



6 プレクーリング

- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする
- プレクーリングの方法は以下の2つ
 - 身体の外から冷やす方法
 - 内部から冷やす方法



7 健康管理

- 管理者**: 現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認
- 作業者**: 単独作業を避け、声をかけ合う
こまめに水分・塩分を補給



参考リンク先

学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

