

ON

熱中症 予防スイッチ・オン

その行動、その習慣が、いのちを守る



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

(作業者編)



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

(作業者編)



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



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

・都道府県労働局・労働基準監督署

1 热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**

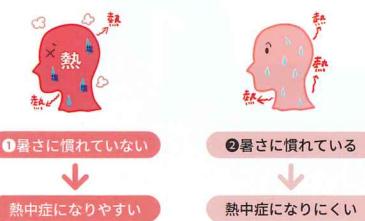
暑さ指数を活用するための4つのステップ

- 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		厳重警戒 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れすこと**
入職したての人、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



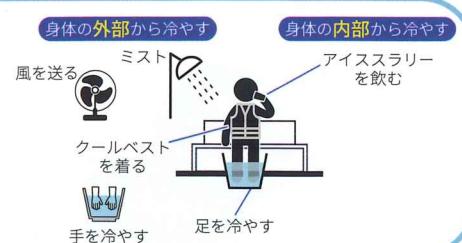
5 水分塩分同時補給

- 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



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
 - 身体の外部から冷やす方法
 - 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/>



(R6.4)