

熱中症に ご注意ください!

- ・ 熱中症は誰にでも起こるもので、油断は禁物です。
- ・ この夏は、猛暑が続いており、特に注意が必要です。
- ・ 規則正しい生活を心がけるとともに、体調管理には十分注意し、こまめに水分補給をする習慣をつけましょう!!

◆熱中症を防ぐには…◆

!!体調管理!!

- ◆ 就業前日から水分をよくとりましょう。
- ◆ 十分な睡眠をとりましょう。
- ◆ 食事はきちんととりましょう。
- ◆ アルコールの飲みすぎには注意しましょう。
(脱水症状を起こしやすくなります。)
- ◆ 就業場所まで急いで駆けつけると体力を消耗します。
余裕をもって出かけましょう。



!!就業前の確認!!

- ◆ 就業前にその日の気温・湿度をチェックしましょう。
- ◆ 気温28度、湿度70%を目安に、熱中症対策をとりましょう。
- ◆ 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- ◆ 水分や塩分を十分用意しましょう(スポーツドリンクなど)。



!!就業中のポイント!!

- ◆ 炎天下や非常に暑い場所での連続した就業は避けましょう。
- ◆ 具合が悪くなった時点でキケンです。できるからといって頑張らないようにしましょう。
- ◆ こまめに休憩をとり、スポーツドリンクなどを十分補給しましょう。
(1時間に1回、猛暑日では30分に1回を目安に水分補給するようにしましょう。)
- ◆ 帽子(ヘルメット)をかぶるなど、直接日光に当たらないようにしましょう。
- ◆ 気分がすぐれない場合は、すぐに申し出ましょう。
- ◆ 自分だけでなく周囲の人にも気をくばって就業しましょう。

◆具合が悪くなったりめまいがしたら…◆

- ◆ 衣服をゆるめて楽にしましょう。
- ◆ 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所に移動しましょう。
- ◆ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトルなどでも代用できます)を腋の下や足の付け根に置き、体を冷やしましょう。
- ◆ スポーツドリンクや薄い食塩水を飲ませましょう。
- ◆ 就業中の場合は、必ず事務局に連絡して指示を仰ぎましょう。
- ◆ すぐに医療機関で受診しましょう。

熱中症とは・・・

高温・多湿の環境のもと(屋内外を問わず)での作業、運動により体内の水分や塩分が過度に失われ、体温調節機能や循環機能などの働きに障害がおきる状態(以下の症状)を総称して「熱中症」といいます。



種類	症状	原因
日射病	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪くなる ・脈が速くなる ・めまい ・顔面蒼白 ・呼吸回数の増加 ・唇のしびれ 等 	高温・直射日光で血管が拡張し、血圧が低下してしまう
熱けいれん 熱失神	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉のけいれん ・立ちくらみ ・軽い失神 等 	汗をかき、血液中の塩分が低くなりすぎる(水だけを取り、塩分濃度が低下)
熱疲労	<ul style="list-style-type: none"> ・体がぐったりする ・めまい ・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・気を失う 等 	脱水症状(体の水分・塩分が不足)
熱射病	<ul style="list-style-type: none"> ・体温が急に上昇(39度以上になる) ・手の震え ・ひきつけ ・呼びかけに答えず ・意識障害 等 	脱水症状により、体温調節機能が異常をきたす

