

熱中症災害を防止しよう!!

熱中症
とは...

高温・多湿の環境に身体が適応しなくなる
水分・塩分のバランスが崩れる
体温の調整ができなくなることによって起こる

〔高温・多湿〕

塩分減少

体内に熱がこもり 体温上昇

水分減少 1日当たり2.5ℓ

対策
作業開始前・休憩時にこまめに水分・塩分をとろう!
シオタブ・塩飴(熱中飴)
(※のどの乾きを感じる前に水分補給)

スポーツドリンク等

暴飲・暴食をやめよう!睡眠不足に注意しよう!

現場
では...

朝礼時の健康確認⇒体調は良いか
服装の確認⇒通気性の良いものか
WBGTの確認⇒28℃以上は嚴重警戒



以下の症状が出たら熱中症を疑おう!

めまい
筋肉痛
発汗異常

軽度(Ⅰ度)

頭痛
吐き気(嘔吐)
倦怠感

中等度(Ⅱ度)

意識障害 歩行困難
高体温

重度(Ⅲ度)



症状が出た場合は迷わず救急車を呼ぼう!