

熱中症予防 自己チェックシート

このチェックシートで、作業日ごとに体調の確認をしましょう。熱中症の予防は夏バテ対策にもなります。良否（OX）で記入ください。

チェックした際に『X』5項目以上あれば、すぐに班長・チームリーダー等へ申し出ましょう。

【持病などが有れば、ここに書いておきましょう。】

地 区 名:

職 域 班 名:

会員番号・氏名: (NO)

	チェック項目	/	/	/	/	/	/	/	
		曜日							
始 業 前	1 朝晩よく眠れましたか								
	2 疲れは溜まっていませんか								
	3 気分、顔色はいいですか								
	4 二日酔いではないですか								
	5 朝食はしっかり食べられましたか								
	6 下痢の症状はありませんか								
	7 風邪気味など、体調面の変化はないですか								
	8 周囲に体調の悪そうな人はいませんか								
水分・塩分の摂取をしてから作業に入りましょう。									
10 時 休 憩	1 水分・塩分の摂取はしましたか								
	2 気分、顔色はいいですか								
	3 周囲に体調の悪そうな人はいませんか								
水分・塩分の摂取をしてから作業に戻りましょう。									
昼 休 憩	1 水分・塩分の摂取はしましたか								
	2 昼食はしっかり食べられましたか								
	3 気分、顔色はいいですか								
	4 風邪気味など、体調面の変化はないですか								
	5 周囲に体調の悪そうな人はいませんか								
水分・塩分の摂取をしてから作業に戻りましょう。									
15 時 休 憩	1 水分・塩分の摂取はしましたか								
	2 気分、顔色はいいですか								
	3 周囲に体調の悪そうな人はいませんか								
水分・塩分の摂取をしてから作業に戻りましょう。									
就 業 後	すぐに水分・塩分の摂取をしましょう。								
	1 作業終了後水分・塩分の摂取はしましたか								
	2 気分、顔色はいいですか								
	3 風邪気味など、体調面の変化はないですか								
4 周囲に体調の悪そうな人はいませんか									

備考: