

✓チェックで予防 熱中症

～熱中症のことをよく知って予防しましょう～



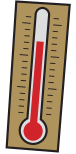
▼どれかひとつでもあてはまる場合は**要注意!**

【体】

- ☐ ごはんをきちんと食べていない
- ☐ 寝不足だ
- ☐ 二日酔いなどで脱水気味
- ☐ 風邪や体調不良で体がだるい
- ☐ 休み明けの作業初日

【環境】

- ☐ 梅雨が明けて急に暑くなった
- ☐ 気温や湿度が高い
- ☐ 風が弱く日差しが強い
- ☐ 屋内で照り返しが強い



▼こうして防ごう!

自分でできること

- 1 炎天下や高温多湿な場所(荷台内や構内)での作業時はこまめに休憩をとる
- 2 十分な水分と適度な塩分を補給する



- 3 体調が悪い時は無理をしない
- 4 規則正しい生活(食事・睡眠)を心がける

職場でできること

- 1 作業開始前に労働者の健康状態を確認する
- 2 休憩場所は日陰や冷房のある部屋など、涼しい場所に設ける



- 3 スポーツドリンクなど、水分や塩分が手軽に補給できるよう、作業場所に用意しておく
- 4 作業場所に氷や冷たいおしぼりを用意し、誰もが使えるようにする

▼こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 内科的な病気で治療中の人
- 暑さに慣れていない人

▼こんな症状は危険!

- めまいや吐き気がする →
- がんがんする頭痛 →
- からだがだるい(倦怠感) →
- 触ると熱くて乾いた皮膚 →
- 呼びかけに対する返事がおかしい →

**すぐに受診する
あるいは
救急車を呼ぶ**

SGホールディングスグループ健康保険組合

<http://www.kenpo.gr.jp/sgh/>

健康保険組合
揭示期間
H20.6.20～H20.9.19