



～熱中症って何?～

高温多湿の環境下で、体温調節ができなくなることによって体の中に熱がたまり、体内の水分やミネラル(塩分など)のバランスが崩れることでおこる病気の総称です。

‘熱中症’は予防できます!

自分は大丈夫と思っていても、ちょっとした油断が熱中症につながります。
今年は熱中症ゼロを目指しましょう!!

予防方法

自分で できること



- 規則正しい生活(食事・睡眠)を心がける

- 体調が悪い時は無理をしない

水分



塩分

- 十分な水分と適度な塩分を補給する



- 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

職場で できること



- 作業開始前に労働者の健康状態を確認する

- 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



- 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



- 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

こんな症状は危険!

- めまいや吐き気がする
- がらがん頭痛がする
- からだのだるい
- 皮膚を触ると熱くて乾いている
- 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びましょう