

梅雨と真夏に多発!

熱中症を 予防しよう!

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、
自分の体調変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、
予防を呼びかけあって、熱中症を防ぎましょう。



めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗
がとまらない



頭痛・吐き気・身体がだるい・体に力
がはいらない



意識がない・けいれん・高
い体温・呼びかけに対し返
事がおかしい・まっすぐに
歩けない

◎こまめな 水分・塩分の補給



スポーツ飲料や0.1～0.2%の食塩
を含む飲み物などを、のどが渇く前
に飲みましょう

◎日々の体調管理をしっかり行いましょう



朝食を食べましょう



十分な睡眠をとりましょう

◎体調が悪いときは 無理をしない



発熱・下痢など、体調が悪いときは
無理をせず、上司に報告しましょう

◎体調に合わせて、 こまめに休憩をとりましょう

炎天下や高温多湿な場所(荷台や構内)で
の作業時は、日かげや涼しい場所に避難し
て適宜休憩をとりましょう

◎休憩場所の確保

涼しい休憩場所を設けましょう
水分・塩分が補給できる物や、冷たいおしぼ
り等を準備しておくといでしょう



◎暑さの感じ方は人によって異なります

こんな人は特に注意が必要

- 入社して初めての夏を迎える人
- 肥満の人
- 持病のある人
- 体調の悪い人
- 高齢者
- 暑さに慣れていない人

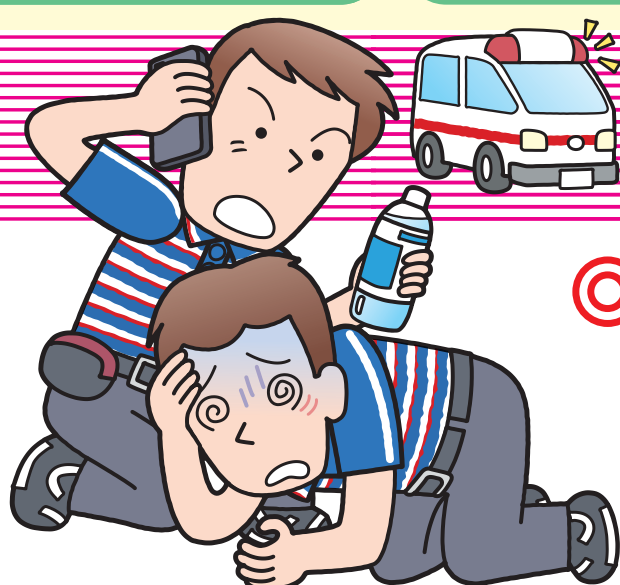
熱中症が 疑われるときの対処法

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

こんな
症状は
危険

すみやかに

- ◎脱力感や倦怠感が
強くて動けない場合



救急車を呼びましょう

- ◎ぐったりしていて自力で水分が摂れない場合
- ◎意識がない(おかしい)、
全身のけいれんがあるなどの場合

SGホールディングスグループ健康保険組合