

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。



重度

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



軽度

めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない



中程度

頭痛・吐き気・身体がだるい・身体に力が入らない

◎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、のどが渇く前に飲む

◎日々の体調管理をしっかり行いましょう



朝食を食べる



十分な睡眠をとる

◎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、上司に報告する

◎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る

◎休憩場所の確保

涼しい休憩場所を設ける
水分・塩分が補給できる物や、冷たいおしぼりなどを準備する



◎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

すみやかに救急車を呼びましょう

◎脱力感や倦怠感が強くて動けない場合

◎ぐったりしていて自力で水が飲めない場合

◎意識がない又ははっきりしない、全身のけいれんがあるなどの場合

