

熱中症予防
その

1

水分・塩分は
こまめに補給!



熱中症予防
その

2

涼しい
ところで休憩!



みんなで防ごう! 熱中症

いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかりやすいのが熱中症。特に労働をしているときなどは発症しやすく、症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできるので、熱中症にかかる前からきちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防
その

3

「おかしいな?」と思ったらすぐ報告!



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症が発生！ その時どうする？



応急手当 その1

涼しい場所に避難！



応急手当 その2

衣類をゆるめる



応急手当 その3

スポーツ飲料で水分補給！



水よりスポーツドリンク！
塩分や糖分了摂った方がいい！

応急手当 その4

身体を冷やそう！

どうしよう
熱が引かない!?



あとは、血管が多く集まる
手足も冷やそう



ここで紹介した
処置はあくまで応急手当！
自力で水分補給できない場合などは
医療機関へ連絡・搬送しよう

WBGT値を活用しよう

WBGT値は「暑さ指数」ともいい、熱中症のリスクが判断できます。
気温だけでなく、湿度や太陽から反射した熱（輻射熱）も考慮した値*です。

WBGT値のリスク区分(例)

注意	警戒	厳重警戒	危険
25℃未満	25～28℃	29～31℃	31℃以上

WBGT値の状況と予測は、環境省熱中症予防情報サイトに掲載されています。作業開始前にチェックしましょう！

熱中症予防 プラス

- ①日頃からウォーキングなど軽い運動を行い、身体を暑さに慣らしておこう！
- ②作業中は、小まめに水分・塩分を摂ったり冷たいもので手足を冷やしたりしよう！



環境省 熱中症予防情報サイト

検索



熱中症についての情報はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

