

ON

熱中症 予防スイッチ・オン

その行動、その習慣が、いのちを守る



自分で
できる



7



つのこと

1

熱中症を正しく知ろう

1-1

(管理者編)



動画はQRから

1-2

(作業者編)



動画はQRから

2

応急手当と
水道水散布法



動画はQRから

3

暑さ指数の活用

3-1

測定
(管理者編)



動画はQRから

3-2

確認
(作業者編)



動画はQRから

4

暑熱順化



動画はQRから

5

水分塩分
同時補給



動画はQRから

6

プレクーリング



動画はQRから

7

健康管理



動画はQRから



ひとくらし、みらいのために

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

Ministry of Health, Labour and Welfare

1

熱中症を正しく知ろう

▪ 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる

熱中症になる要因は、

- 「蒸し暑さ」
- 「暑さに慣れていない」
- 「水分・塩分の不足」
- 「長時間連続作業」

対策として、以下の②～⑦を適切に講じてください



2

応急手当と水道水散布法

▪ I度(軽度) 意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人にしない)

▪ II度(中等度) 頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のよくわかる人が医療機関に同行)

▪ III度(重症) 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却



3

暑さ指数の活用

▪ 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの

暑さ指数を活用するための4つのステップ

- ①暑さ指数の測定
- ②着用している作業着などを考慮して測定値を補正
- ③危険度を確認して対策
- ④作業着への周知

31~33	☹️	危険 Danger
28~31	😞	嚴重警戒 Severe Warning
25~28	😐	警戒 Warning
21~25	😓	注意 Caution

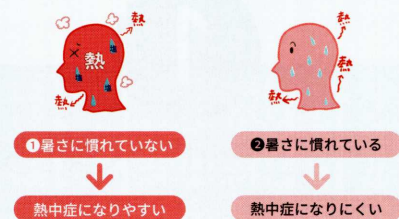
4

暑熱順化

▪ 暑熱順化:夏の暑さに身体を慣らすこと

入社したての人、長期休暇あけの人は、要注意

- 暑さに体が慣れても数日間職場を離れると効果は消滅
- 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる



5

水分塩分同時補給

▪ 水分と塩分は同時に補給

のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある

のどが渴く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切

脱水症セルフチェック



もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



つままれた爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性あり

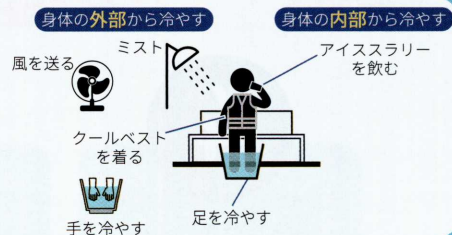
6

プレクーリング

▪ あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする

プレクーリングの方法は以下の2つ

- 身体の外側から冷やす方法
- 内部から冷やす方法



7

健康管理

▪ 管理者: 現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認



▪ 作業者: 単独作業を避け、声をかけ合う
こまめに水分・塩分を補給



参考リンク先

学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

