

熱中症予防対策

厳しい日差しが照りつけ、夏真っ盛りです。日常生活では十分な睡眠やバランスのとれた食事を心がけ、日頃から身体のコンディションを整えておきましょう。また、作業中は身体の冷却や涼しい場所でのこまめな休憩、水分や塩分の補給を忘れずに行ってください。また、熱中症が疑われる症状や意識の異常等がある方を発見した場合や、自分がそうってしまった場合には、速やかに応急処置を行い、医療機関を受診するようにお願いいたします。

〔熱中症対応フロー〕

- ①屋外・屋内の作業とも相互監視を行い、基本的に一人で作業はしないこと。
- ②作業場所が広範囲で相互監視できない場合は、定期的に点呼を行うこと。
- ③熱中症が疑われる方を発見した場合は、作業を中止して涼しい場所で身体の冷却を行うこと。

〔熱中症が疑われる症状〕

【他覚症状】ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣など

【自覚症状】めまい、筋肉痛、足のつり、頭痛、吐き気、倦怠感など

【意識障害】返事がおかしい、ぼーっとしているなど

- ④身体の冷却等の処置を行った後に、本人が「大丈夫」と言っても、熱中症が疑われる症状や意識の異常等が認められる場合は、“119番”へ救急要請すること。救急要請の判断に迷った場合は、“#7119”へ連絡し、専門家の判断を仰ぐこと。
- ⑤医療機関までの搬送の間や経過観察中は、絶対に一人だけにしないこと。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることが大切です。お互いに声を掛け合いながら十分に注意しましょう！

前日のチェック	仕事前のチェック
☒ 仕事前日の飲酒は控えめに	☒ よく眠れたか
☒ ぐっすり眠る	☒ 食事をしたか
☒ 熱中症警戒アラート確認	☒ 体調は良いか
	☒ 二日酔いしていないか
	☒ 熱中症警戒アラート確認

仕事中のチェック
☒ 単独作業を避け、声をかけ合う
☒ 監督者は現場パトロール
☒ 水分・塩分の補給
☒ こまめに休憩

詳しくはコチラ 

ひとくらし、みんなのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119番**

救急車到着まで

作業着を脱がせ

水をかけ 全身を急速冷却

