

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!



# みんなを防ごう! 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!



# 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!



こういうときは、首やワキの下、  
太ももの太い血管の上を  
冷やした方がいいんですって  
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	嚴重警戒	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!

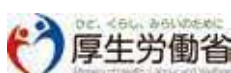
## 熱中症予防 プラス

- 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>

