

二本松市建設事業協同組合講習会
題目 建設現場における熱中症防止対策

実施日 令和8年7月23日（木）

場 所 二本松市安達公民館

福島産業保健総合支援センター
産業保健相談員 平子光基

☀ 今年の夏の暑さはどうなる？

東北地方（7月～9月） 3か月予報（2026年6月23日発表） 仙台管区气象台

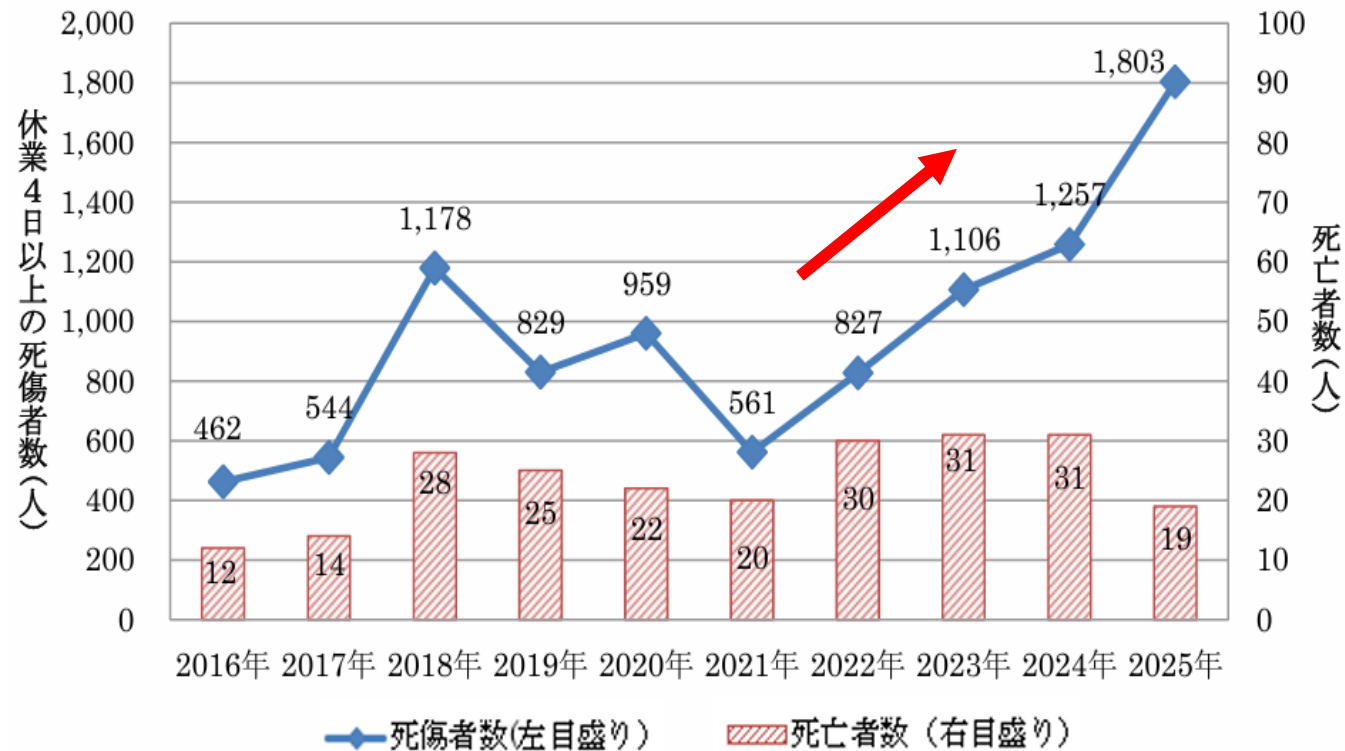


		平均気温 7月	平均気温 8月	平均気温 9月
東北	日本海側	低20 並40 高40% 平年並か高い見込み	低20 並40 高40% 平年並か高い見込み	低30 並40 高30% ほぼ平年並の見込み
	太平洋側	低20 並40 高40% 平年並か高い見込み	低20 並40 高40% 平年並か高い見込み	低30 並40 高30% ほぼ平年並の見込み
数値は予想される出現確率 (%) です 		 平均気温 7月 低い確率 (%) 50 40 平年並か40 40 50 高い確率 (%)	 平均気温 8月 低い確率 (%) 50 40 平年並か40 40 50 高い確率 (%)	 平均気温 9月 低い確率 (%) 50 40 平年並か40 40 50 高い確率 (%)

(2) 熱中症の発生状況

① 2025 年（令和 7 年）職場における熱中症による死傷災害の発生状況（確定値）

職場における熱中症による死傷者数の推移



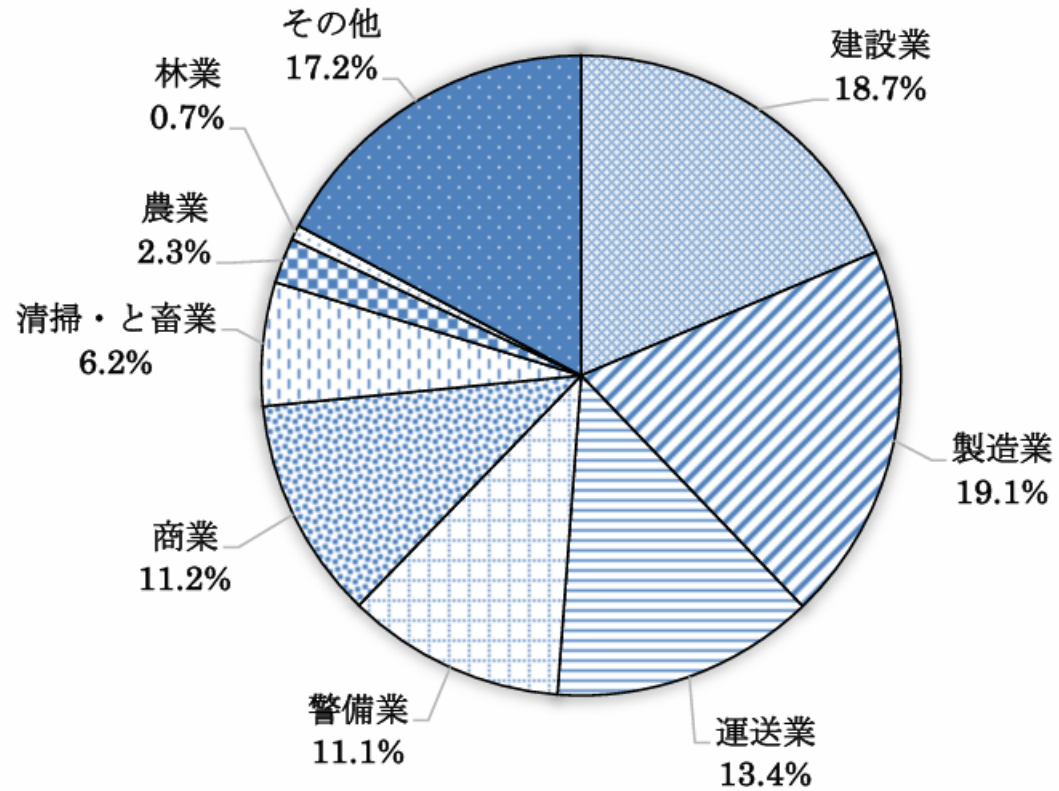
出典：労働者死傷病報告

【死亡災害全体の概要】

- ・総数は19件であった。
- ・被災者を男女別にみると、男性19人、女性0人であった。
- ・被災場所についてみると、屋内であったのが4件、屋外であったのが15件であった。
- ・発症時・緊急時の報告体制の整備及び周知（労働安全衛生規則第612条の2第1項に基づく措置）の実施を確認できなかったことが明らかな事例が2件あった。
- ・発症時・緊急時の措置手順の作成及び周知（労働安全衛生規則第612条の2第2項に基づく措置）の実施を確認できなかったことが明らかな事例が3件あった。
- ・熱中症予防のための労働衛生教育の実施を確認できなかった事例が9件あった。
- ・糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病や所見を有していることが明らかな事例は9件あった。

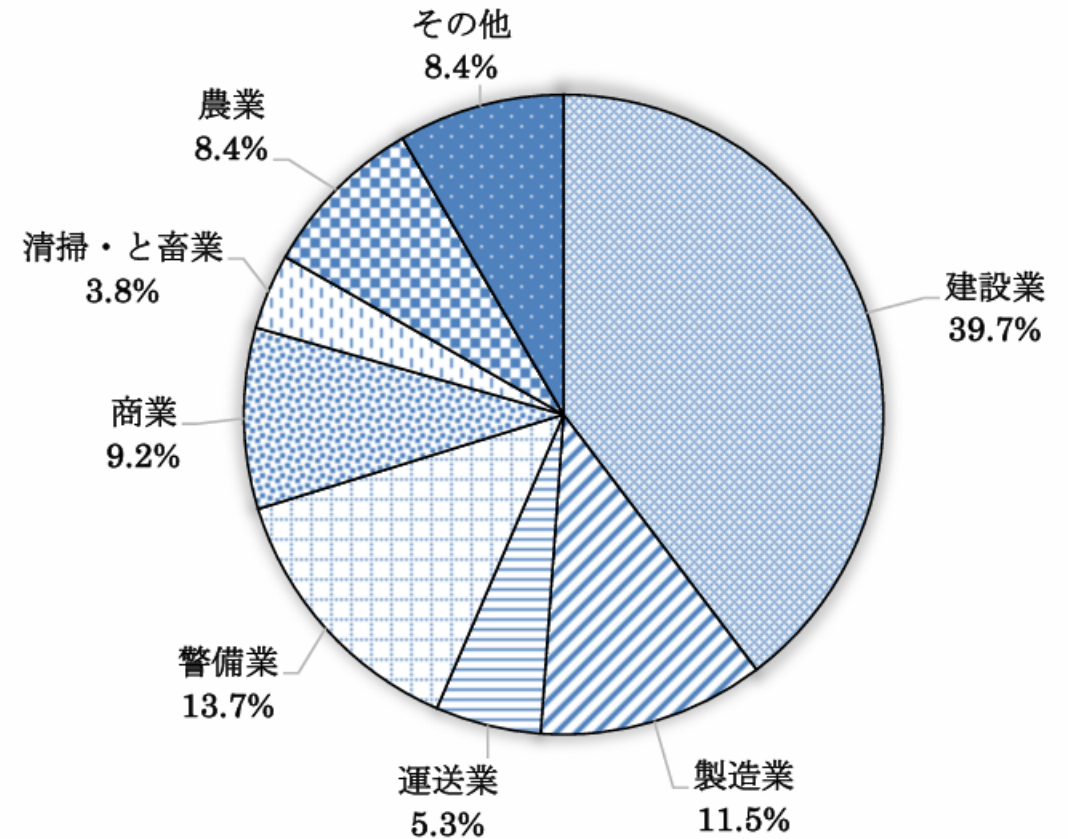
製造業で多く発生しているが、幅広い業種で発生している。

② 熱中症による業種別死傷者数の割合（2021～2025年計）



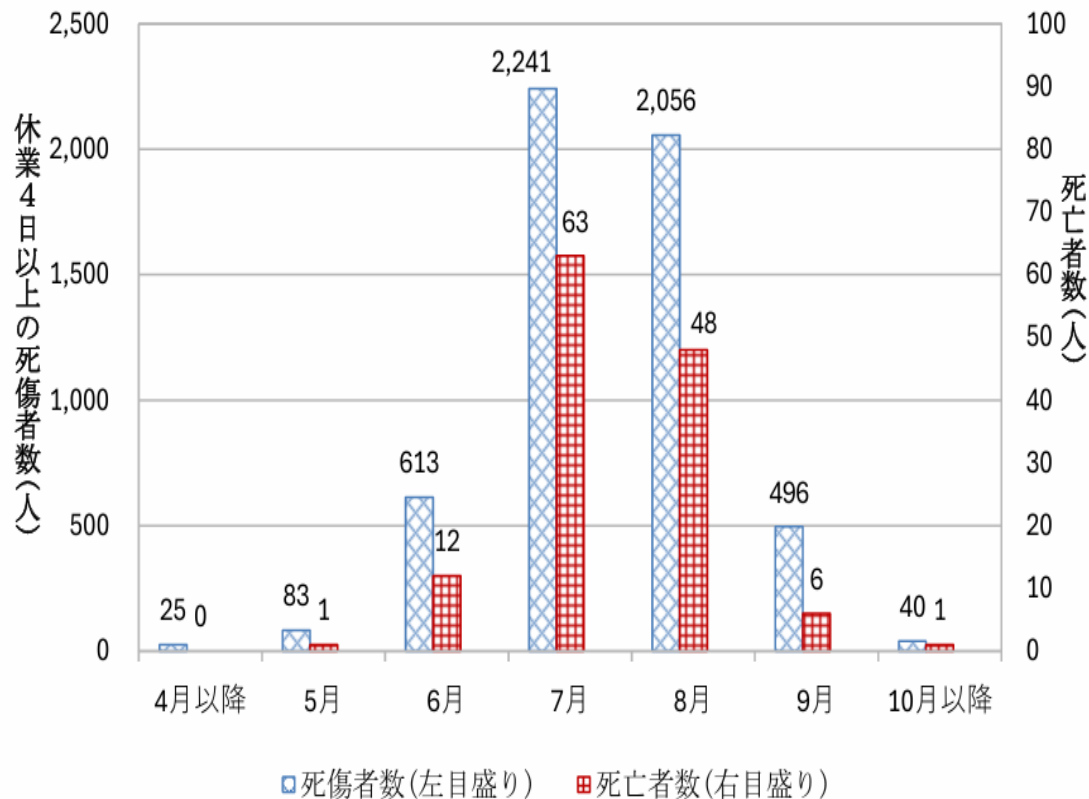
建設業が最も多い。

③ 熱中症による業種別死亡者数の割合（2021～2025年計）



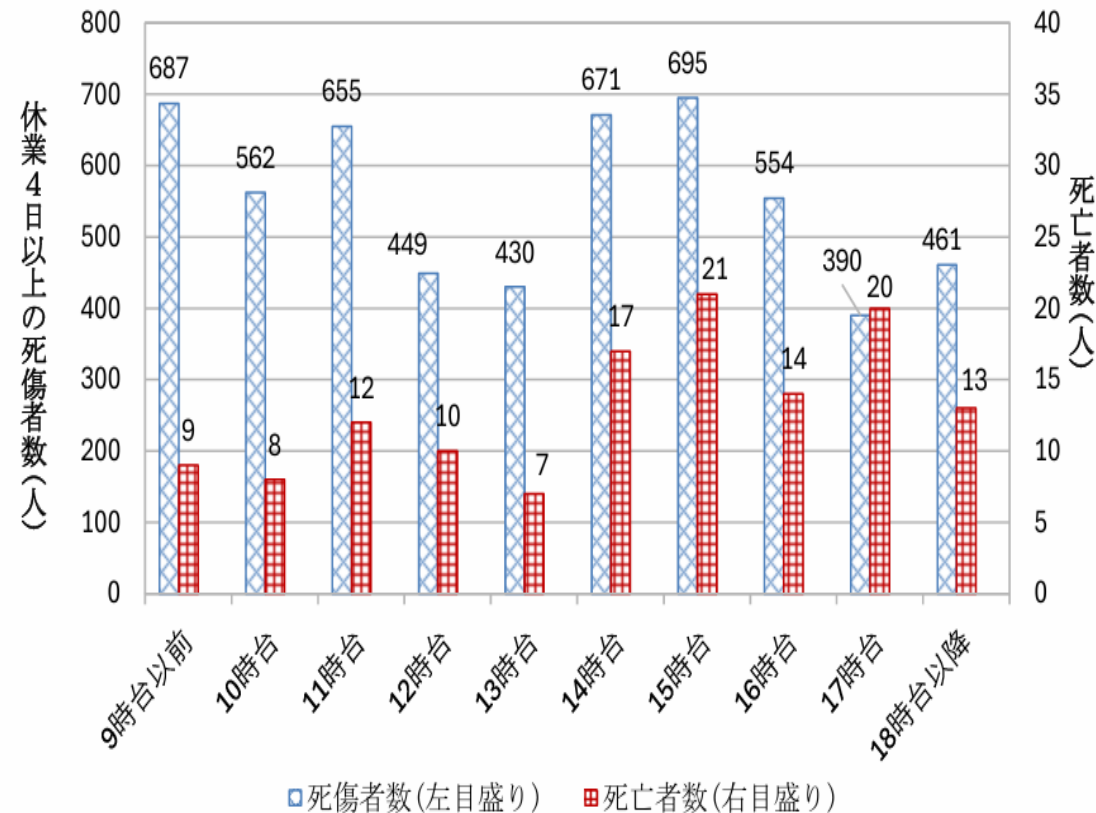
6月から9月に発生している。
特に7月と8月に多発してる。

④ 熱中症による月別死傷者数（2021～2025年計）



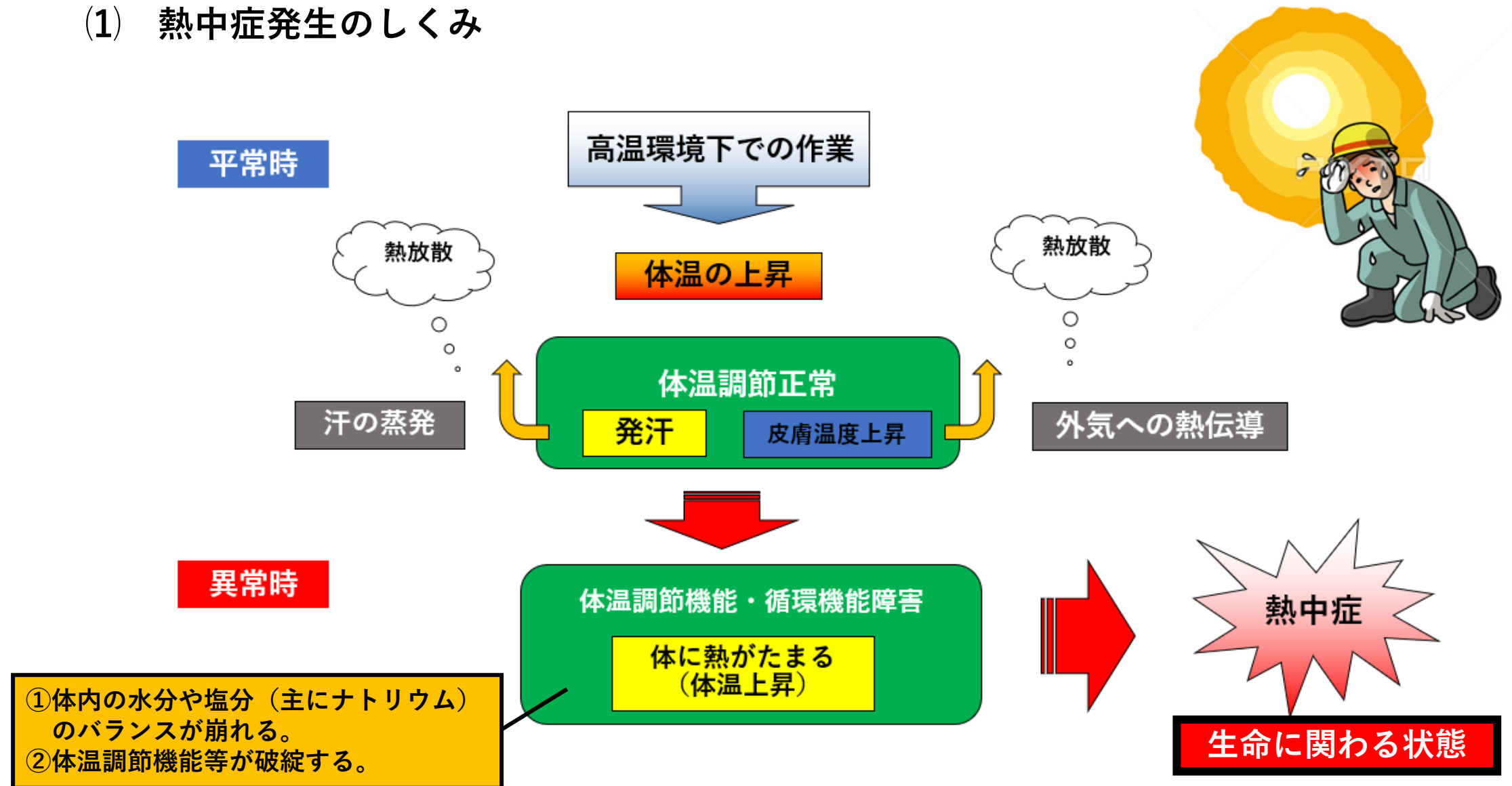
熱中症死亡災害の発生時刻は
14時台から17時台に多発してる。

⑤ 熱中症による時間帯別死傷者数（2021～2025年計）



職場の熱中症の死亡災害発生リスクは、猛暑になる7月と8月の午後、作業開始数日以内
が最も高いことに留意し、熱中症対策を講じる必要がある。

（1）熱中症発生のしくみ



(2) 熱中症発症のサイン

症状1 めまいや顔のほてり	めまい、立ちくらみ、失神等の症状 初期症状のサインとして気づくこと。（重要）
症状2 筋肉痛や筋肉の痙攣がある	「こむら返り」手足の筋肉がつるような症状。 筋肉がピクピクと痙攣したり、しびれる等の症状。
症状3 身体のだるさや吐き気がある	初期症状の進行による頭痛、吐き気、倦怠感、意識 障害等の症状。
症状4 汗のかきかたが正常時と違う	拭いても拭いても汗が出る、暑いのに汗をかかない等 の症状。
症状5 体温が高い、皮膚の異常がある	重傷の場合体温が40℃を超えることもある。皮膚に 触るととても熱い、皮膚が赤く乾く等の症状。
症状6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない	声を掛けても反応しない、おかしい返答をする、ガク ガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けない等の症状。
症状7 水分補給ができない	呼びかけに反応しない、自分で水分補給ができない等 の症状。※無理矢理飲ませることはしないこと。

(3) 熱中症重症度の分類

重症度	症状診断	具体的な症状	対応
軽症（Ⅰ）	・ 熱失神 ・ 日射病 ・ 熱痙攣	・ めまい、立ち眩み ・ 大量の発汗 ・ 筋肉の硬直（こむら返り）	現場で対処（応急処置）可能
中等症（Ⅱ）	・ 熱疲労	・ 頭痛 ・ 嘔吐 ・ 倦怠感 ・ 集中力・判断力低下	速やかに医療機関への受診が必要な状態
重症（Ⅲ）	・ 熱射病	・ 中枢神経症状（意識障害や痙攣など） ・ 肝臓や腎臓の障害 ・ 血液凝固異常 のいずれかを含むと定義される	入院の上、 全身集中管理、最重症は集中治療室管理

危険レベル

軽



中



高



(1) 行政機関の法令等による対策

- ①労働安全衛生規則（衛生基準）→義務
- ②職場における熱中症防止のためのガイドライン→行政指導

ア 労働安全衛生規則関係（法令事項）→労働安全衛生法（第119条）の罰則が適用される

① 労働安全衛生規則による熱中症防止に関する規制

労働安全衛生規則第606条（温湿度調整）

事業者は、暑熱、寒冷又は多湿の屋内作業場で、有害のおそれがあるものについては、冷房、暖房、通風等適当な温湿度調整の措置を講じなければならない。

労働安全衛生規則第614条（有害作業場の休憩設備）

事業者は、著しく暑熱、寒冷又は多湿の屋内作業場等有害な作業場においては、作業場外に休憩の設備を設けなければならない。

労働安全衛生規則第617条（発汗作業に関する措置）

事業者は、多量の発汗を伴う作業場においては、労働者に与えるために、塩及び飲料水を備えなければならない。

労働安全衛生規則第612条の2（熱中症を生ずるおそれのある作業）

労働安全衛生規則第612条の2 第1項関係

1

「熱中症の自覚症状がある作業員」や
「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」が
その旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

※報告を受けるだけでなく、職場巡視やパディ制の採用、ウェアラブルデバイス等の活用や
双方向での定期連絡などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するように
努めましょう。

労働安全衛生規則第612条の2 第2項関係

2

熱中症のおそれがある作業員を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう、

- ① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等
- ② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止
するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知

※参考となるフロー図を2つ掲載していますが、これはあくまでも参考例であり、
現場の実情にあった内容にしましょう。

※作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても
熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応が推奨されます。

※同一の作業場において、作業員以外の熱中症のおそれのある作業に従事する者についても、
上記対応を講じることとします。

当該規則の対象となる作業は

「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で
連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業

※労働安全衛生規則第606条、第614条もこの対象作業が適用される。

手順や連絡体制の周知の一例



【朝礼やミーティングでの周知】



【会議室や休憩所などわかりやすい場所への掲示】

件名: 本日はWBGT値が28℃を超える見込みです

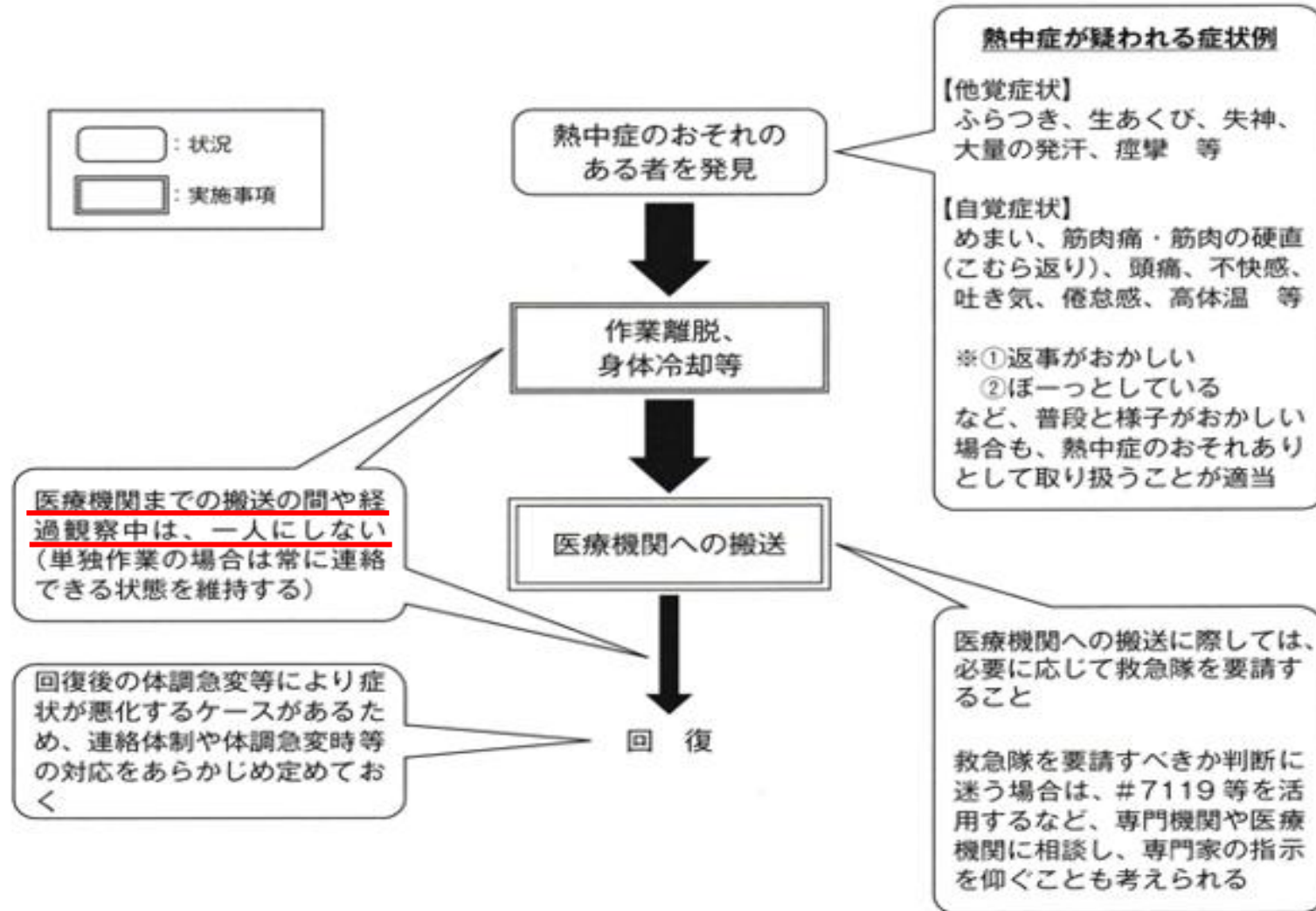
皆様お疲れ様です。
本日のWBGT基準値は0℃です。
作業時には充分に気をつけて、
水分補給及び休憩をしっかりと
お願いします。
体調不良者が発生した場合は、
フロー図に基づき対応いただき、
〇〇さん(000-0000-0000)へ
連絡するようにお願いします。
それでは本日もよろしくお願いいたします。



【メールやイントラネットでの通知】

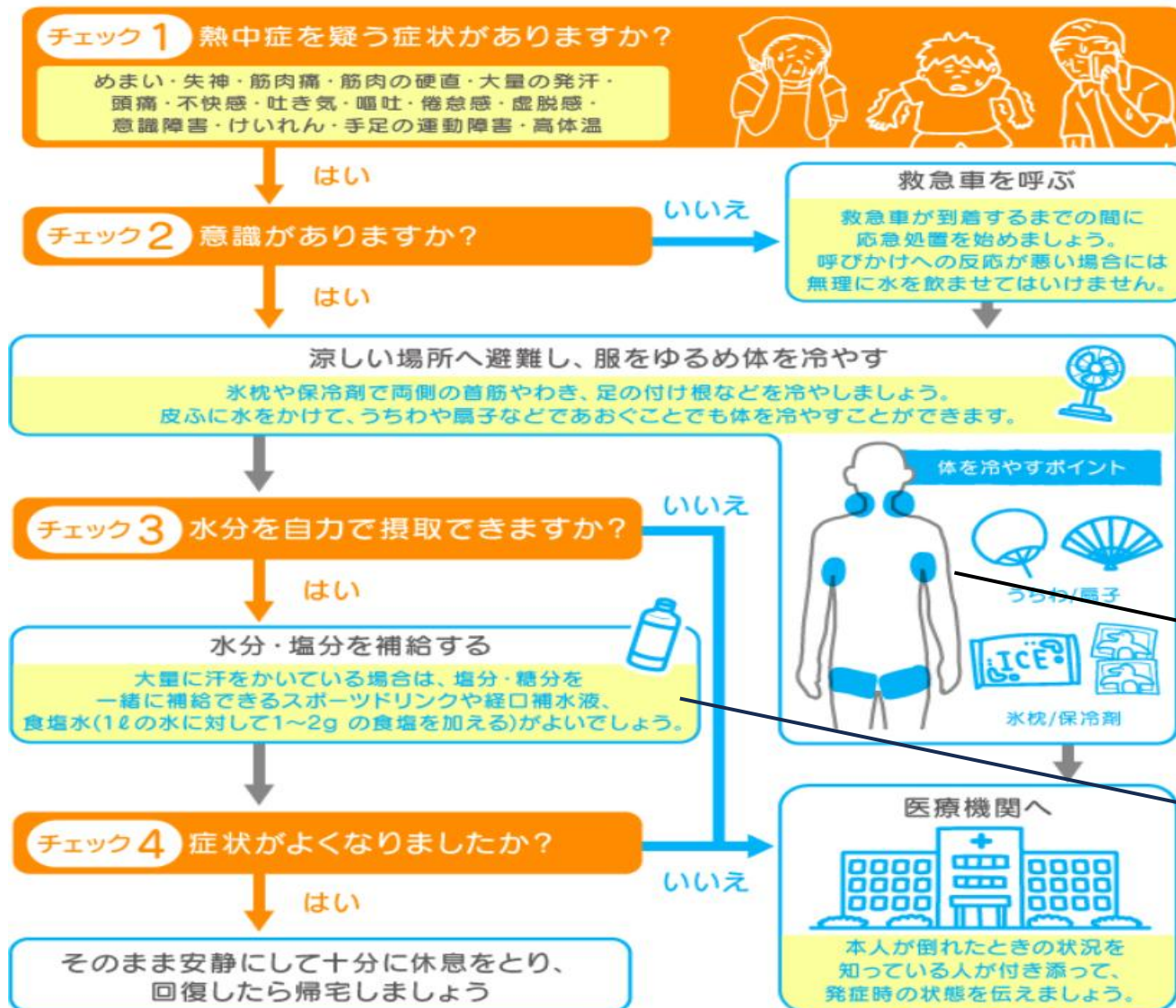
労働安全衛生規則第612条の2 第2項関係

①熱中症のおそれのある者に対する救急処置の例



②熱中症のおそれのある者に対する救急処置の例

熱中症が疑われるときの応急処置



もし熱中症かなと思ったときは

- ✓ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ✓ 涼しい場所へ移動しましょう
- ✓ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ✓ 塩分や水分を補給しましょう
(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)

保冷剤やペットボトルをタオルやハンカチを巻いて身体を冷やす。体表近くを走る静脈（太い血管）の通る首筋や脇の下を冷やすのが効果的。

スポーツドリンクや経口補水液の外、0.1~0.2%の濃度の食塩水（1ℓの水に対して1~2gの食塩を加えたもの）

イ 職場における熱中症防止のためのガイドラインによる対策



（体制整備、必要な設備の整備を行いましょう！）

- ▶ 体調不良時の報告体制、重篤化防止措置の手順を整備し、周知しましょう。
- ▶ WBGT 指数計や、休憩所等の整備を行いましょう。

（熱中症リスクを適切に把握しましょう！）

- ▶ WBGT 値を把握し、着衣補正を行い、身体作業強度及び暑熱順化の状況に応じた WBGT 基準値と比較しましょう。
- ▶ WBGT 基準値よりも高い場合は熱中症予防対策を実施しましょう。

（リスクに応じた対策を検討しましょう！）

対策例

- ▶ 作業場所の WBGT 値の低減、風通しの良い衣服の採用。
- ▶ 作業負荷の軽減、休憩の取得。
- ▶ 定期的な水分・塩分の摂取。
- ▶ 暑熱順化、健康状態の確認。



（教育研修を行いましょう！）

- ▶ 管理者、職長、作業者等、立場に応じた教育研修を実施しましょう。

⑦ 熱中症防止のための安全衛生管理体制

1) 早期発見、早期に病院で受診



熱中症予防には、作業者の異常の早期発見と本人の自覚症状の申し出が重要となる。



適切な応急処置が可能となり、発見の遅れによる重症化を防ぐことができる。



本人からの熱中症による自覚症状の申し出は遠慮なく行うことを、作業指示の機会等日頃から指示しておくこと。

また、連絡体制としてだれに連絡するのかや方法等についても予め決め周知しておくこと。



熱中症に関する注意喚起

今日は、気温は31℃、WBGT値も28℃を超える予報です。作業中は、自分自身初期症状に注意し、おかしいと思ったらすぐに上司や同僚（近くにいる人）に伝え、その後の速やかな対応をお願いします。

2) 作業中の巡視



- ① 巡視は、当日の作業内容、天候等に合わせて適宜行うこと。
- ② 確認する事項
- ア 定期的な水分及び塩分の摂取状況。
 - イ 作業者の健康状態の確認や問いかけ。
 - ウ 作業者同士による顔色の確認、声掛け、お互いの体調の確認の状況。
 - エ 自覚症状の申し出を行うことの確認。
 - オ 職長等が熱中症の兆候等を把握した場合の対応の確認。
 - カ 作業環境管理、作業管理等の状況。

① 熱中症リスクの把握・評価

第1 WBGT値(暑さ指数)の活用

WBGT基準値とは

暑熱環境による熱ストレスの 評価を行う暑さ指数のこと

日本産業規格JIS Z 8504を参考に実際の作業現場で測定
実測できない場合には、熱中症予防情報サイト等で
WBGT基準値を把握。

WBGT基準値の活用方法

表1-1に基づいて 身体作業強度とWBGT基準値を比べる

基準値を超える場合には

- ・冷房等により当該作業場所のWBGT基準値の低減を図ること
- ・身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更すること(表1-1参照)
- ・WBGT基準値より低いWBGT値である作業場所での作業に変更すること



表1-1 身体作業強度等に応じた WBGT 基準値

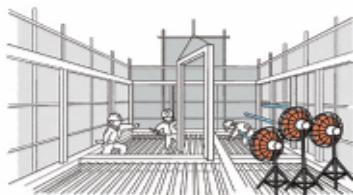
区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値 °C	暑熱非順化者のWBGT基準値 °C
0 安静	安静、楽な座位 	33	32
1 低代謝率	・軽い手作業(書く、タイピング等) ・手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業 など 	30	29
2 中程度代謝率	・継続的な手及び腕の作業 [くぎ(釘)打ち、盛土] ・腕及び脚の作業、 腕と胴体の作業 など 	28	26
3 高代謝率	・強度の腕及び胴体の作業 ・ショベル作業、ハンマー作業 ・重量物の荷車及び手押し車を 押したり引いたりする など 	26	23
4 極高代謝率	・最大速度の速さでの とても激しい活動 ・激しくシャベルを使ったり 掘ったりする など 	25	20

ウ 熱中症リスクに応じた措置

1 作業環境管理

(1) WBGT値の低減等

屋外の高温多湿作業場所においては、直射日光並びに周囲の壁面及び地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根等を設けること。



(2) 休憩場所の整備等

高温多湿作業場所の近隣に冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設けること。



3 健康管理

(1) 健康診断結果に基づく対応等

(2) 日常の健康管理等

睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることに留意の上、日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じ健康相談を行うこと。



(3) 労働者の健康状態の確認

(4) 身体の状態の確認

2 作業管理

(1) 作業時間の短縮等

(2) 暑熱順化

高温多湿作業場所において労働者を作業に従事させる場合には、暑熱順化（熱に慣れ当該環境に適應すること）の有無が、熱中症の発症リスクに大きく影響することを踏まえ、計画的に暑熱順化期間を設けることが望ましいこと。

(3) 水分及び塩分の摂取

自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を指導すること。

(4) 服装等

熱を吸収し、又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を着用させること。



(5) 作業中の巡視

4 労働衛生教育

労働者を高温多湿作業場所において作業に従事させる場合には、適切な作業管理、労働者自身による健康管理等が重要であることから、作業を管理する者及び労働者に対して、あらかじめ次の事項について労働衛生教育を行うこと。

(1) 熱中症の症状

(2) 熱中症の予防方法

(3) 緊急時の救急処置

(4) 熱中症の事例



現場で実施する熱中症防止対策

熱中症発生要注意

- 1) 高温多湿、直射日光、無風などの作業条件の下で作業を開始した初日から数日間の作業。
- 2) 身体が暑さに慣れていない時期（梅雨の合間や夏の初め頃）に急に暑くなった日の作業。
- 3) 作業の必要上、通気性の悪い作業衣や保護具を組み合わせる作業。
- 4) 連続休暇中に身体が涼しさに慣れてしまったお盆明け等の作業。

1. 作業環境管理（WBGT値の低減、休憩場所の整備等）

(1) WBGT値の低減等

屋外の高温多湿作業場所においては、直射日光並びに周囲の壁面及び地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根等を設けること。

(2) 休憩場所の整備等

高温多湿作業場所の近隣に冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設けること。



- ①日よけの設置（遮光ネット等）
- ②冷房設備（スポットクーラー）
- ③ミストファンの活用
- ④作業用大型扇風機の設置
- ⑤現場内の散水



①休憩設備（熱中症対策品を備えた休憩室）



②休憩設備（簡易テント）

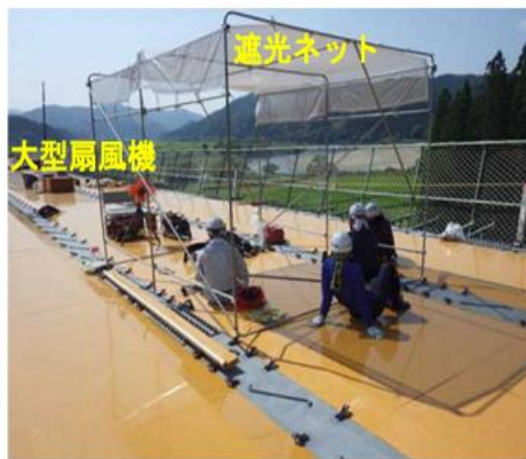


③車両を活用した休憩設備

暑さ指数（WBGT値）測定器により、基準値を超えていないかを確認し、超えた場合や高リスクと判断された場合の暑さ低減対策の実施。



①作業用大型扇風機の設置



②遮光ネットや作業用大型扇風機の設置



③散水による温度の低減



④ミストファンの設置

2. 作業管理（作業時間の短縮、熱への順化、水分及び塩分の摂取、服装、作業中の巡視等）

(1) 作業時間の短縮等

(2) 暑熱順化

高温多湿作業場所において労働者を作業に従事させる場合には、暑熱順化（熱に慣れ当該環境に適応すること）の有無が、熱中症の発症リスクに大きく影響することを踏まえ、計画的に暑熱順化期間を設けることが望ましいこと。

(3) 水分及び塩分の摂取

自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を指導すること。

(4) 服装等

熱を吸収し、又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を着用させること。

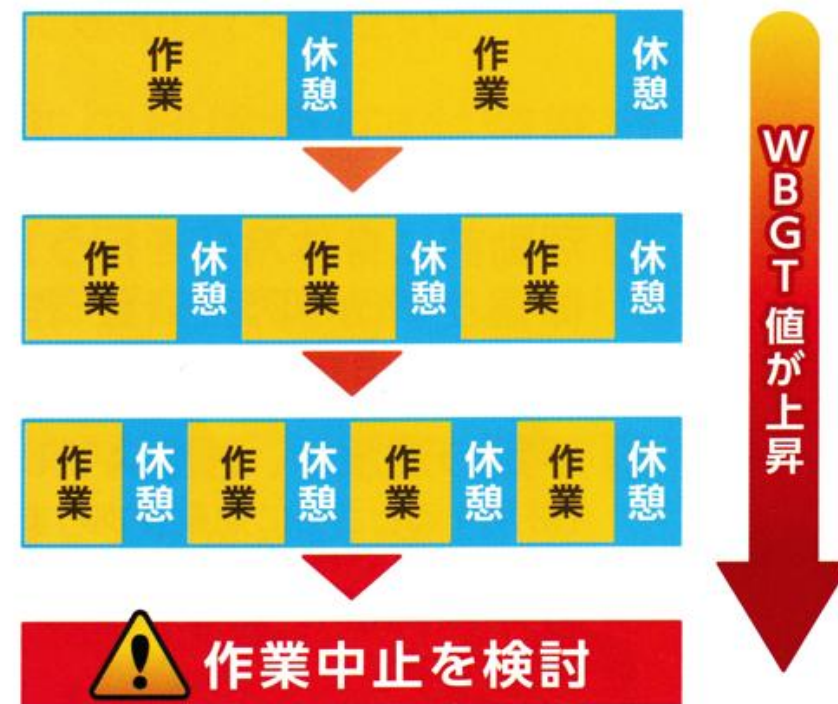


(5) 作業中の巡視

(1) 作業時間の短縮等

WBGT値が大幅に超えているときは、特に配慮する必要がある。
また、熱中症警戒アラート発令時も配慮する。

- ① 作業休止時間の延長。
- ② 休憩時間間隔の短縮や休憩時間の延長。
- ③ 高温多湿作業場所の作業を連続して行う時間の短縮。
- ④ 暑さのピーク時間帯の作業の中止。
- ⑤ 夜間、早朝作業へのシフト。
- ⑥ 身体作業強度（代謝率レベル）が高い作業を避けること
等作業の状況、健康状態等に応じて実施する。



(2) 熱への順化

暑さを感じてすぐに汗をかけるようになり、効率的に体温を下げられるよう血流を増やしたりして、暑さに対して身体が体温調節をしやすくなる等暑さに慣れること。



熱への順化は、7日以上かけて暑熱作業に従事する時間を次第に長くしていくことが必要。日常生活においても汗をかく習慣に心掛ける。



日常生活の中で行う
暑熱順化のための
有効な対策

- 入浴はシャワーで済ませず、湯船に入って汗をかく。
- 適度な運動をする。→筋トレ、ストレッチ等で適度に汗をかく。
- ウォーキング、ジョギング、サイクリング等で汗をかく。

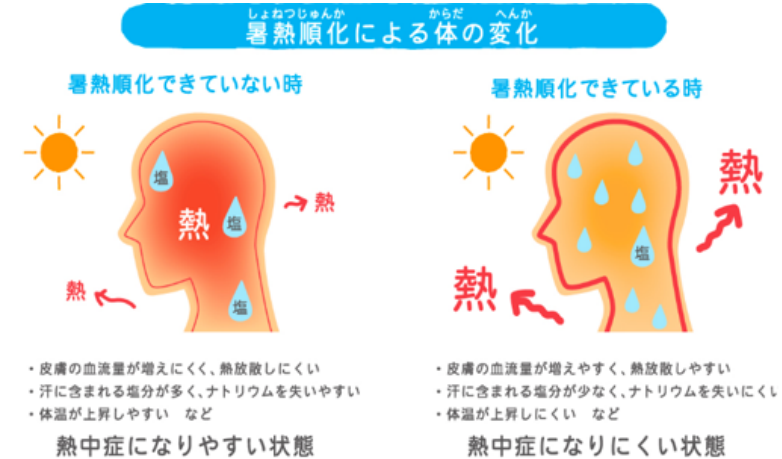
汗をかく習慣を身に付けて、熱中症発症のリスクを下げる。



※熱へのばく露が中断すると4日後には順化の顕著な喪失が始まり、3～4週間後には完全に失われてしまうので、再度順化期間が必要となる。



- ①熱に慣れると次の反応が起きやすくなる。
 - ア皮膚血管拡張反応。
 - ①発汗反応。
- ②7日程度で次のような効果が出る。
 - ア塩分の損失を抑える効果。
 - ①汗がサラサラになり、蒸発・気化しやすくなる効果。



(3) 水分及び塩分の摂取

① 休憩所には、水分や塩分の補給設備、身体を適度に冷やすため氷、冷たいおしぼり等を備えておく。



①給水設備



②製氷庫



③熱中症飴、タブレット、経口補水液の常備



④アイスラリー飲料によるプレクーリング

■ 定期的な水分及び塩分の摂取についての留意点

⑦ 厚生労働省は、0.1～0.2%の食塩水又はNa40～80mg/100ml) を20分～30分おきにコップ1～2杯程度、こまめに摂取することが望ましいとしている。

- 市販のスポーツドリンクは便利だが、糖分の取り過ぎに注意する必要がある。
- 高血圧症の作業者は、塩分の摂取が適当かどうか主治医に確認する必要がある。

⑧ のどが渴いてからではなく、定期的にこまめに摂取することが重要となる。

- 作業者に任せにせず、水分摂取状況をチェック表などで確認することも必要。
- 作業前に身体の深部体温を下げるプレクーリング（身体内部冷却法）の実践
- 水分を摂取しやすい環境を整える。



アイススラリー飲料によるプレクーリング

(4) 服装

㊦吸湿性や通気性の良い作業服等の選定。



①送風機付き保護帽



②速乾性、通気性の良い安全チョッキ



③空調服の配布



①吸汗速乾作業服



②空調服



③吸汗速乾Tシャツ



④メッシュ素材Tシャツ

①熱中症対策品の活用。



①冷却剤を使用したベスト



②遮光ヘルメット（ファン付きもある）



- ③ウェアラブルデバイス
- ・ 身体の深部体温38℃前後でアラームが鳴り、LED点灯で危険を知らせる機能。
 - ・ 5カ月間使用可能。



アラームが鳴ったら作業を中断し、涼しい場所へ移動し、水分や塩分補給を行うことで、熱中症の予防効果がある。



④頭部の冷却



⑤頸部の冷却

3. 健康管理（日常の健康管理、作業員の健康状態の確認、身体の健康状態の確認等）

(1) 始業時の打ち合わせ等（作業指示、安全指示、健康KY等）



熱中症に関する注意喚起

今日は、気温は31℃、WBGT値も28℃を超える予報です。
作業中は、自分自身初期症状に注意し、おかしいなと思ったらすぐに同僚に伝えたり、責任者の〇〇さん（☎〇〇-〇〇-〇〇）や会社に連絡し、速やかな対応をお願いします。

- ①WBGT測定器を各現場に備え、また、責任者等が携帯し適宜確認し、注意喚起する。
- ②連絡体制図を各車両に備え付けておく。
- ③初期症状の目安、作業中止、身体冷却等応急処置の方法、救急隊への連絡等を定め労働者に周知する。

1 よく眠れたか？

睡眠

2 おいしく食べたか？

食欲

3 体調はよいか？

身体

朝食の未摂取はないか？

発熱や下痢はないか？
前日の飲酒は？



- ①健康KYによる体調確認。
熱中症発症の危険な時期は、特に、飲酒、睡眠、食事等注意するよう指導しておくことも必要。
- ②体調が不良の場合は、作業配置、作業時間等配慮する。

(2) 日常の健康管理と作業開始前の健康状態の確認

① 日常の健康管理

体調不良や不摂生による熱中症発症のリスクが増加することに留意する。

夏季における熱中症予防のための健康管理

十分な睡眠

朝食の摂取

前日の飲酒

栄養補給

適度な運動

ストレス解消

② 各種疾患に対する留意事項

持病による熱中症発症のリスクが増加することに留意する。

□ 糖尿病

- 血糖値が高い血液を薄めるために水分が必要となり、それを排出するために脱水になりやすい

□ 高血圧症

- 降圧利尿剤を服用していることが多い
- 塩分制限を受けているため、定期的な塩分摂取が難しい

□ 心疾患

- 降圧利尿剤を服用していることが多い

□ 慢性腎不全

- 水分塩分のコントロール不全により電解質代謝が阻害され、水分塩分不足になりやすい

□ 皮膚疾患

- 汗をかきにくい

□ 自律神経機能に影響がある薬剤の使用

- 発汗機能や体温調節機能が阻害される可能性

定期健診や入職時に持病を確認し、必要によって措置を行うことが重要。
産業医や主治医に対応を確認すること。

※ 令和2年度 厚生労働省委託事業
「職場における熱中症予防に関する講習会」資料引用

4. 熱中症予防情報の活用

English

中文簡体

中文繁体

한국어

モバイル版



熱中症予防情報サイト

ホーム

全国の暑さ指数

熱中症特別警戒情報

熱中症警戒情報

暑さ指数について

熱中症対策

普及啓発資料

関係府省庁の取組

民間事業者との取組

ホーム ▶ 全国の暑さ指数 > 暑さ指数の実況と予測

熱中症警戒アラート

を発表しました [\[地図を表示\]](#)

全国の暑さ指数(WBGT)

暑さ指数の実況と予測

地図表示・グラフや日表

暑さ指数メール配信サービス

個人向けのメール通知

暑さ指数電子情報提供サービス

事業者向けのCSVファイル提供

暑さ指数と熱中症救急搬送人員

速報

毎週木曜更新

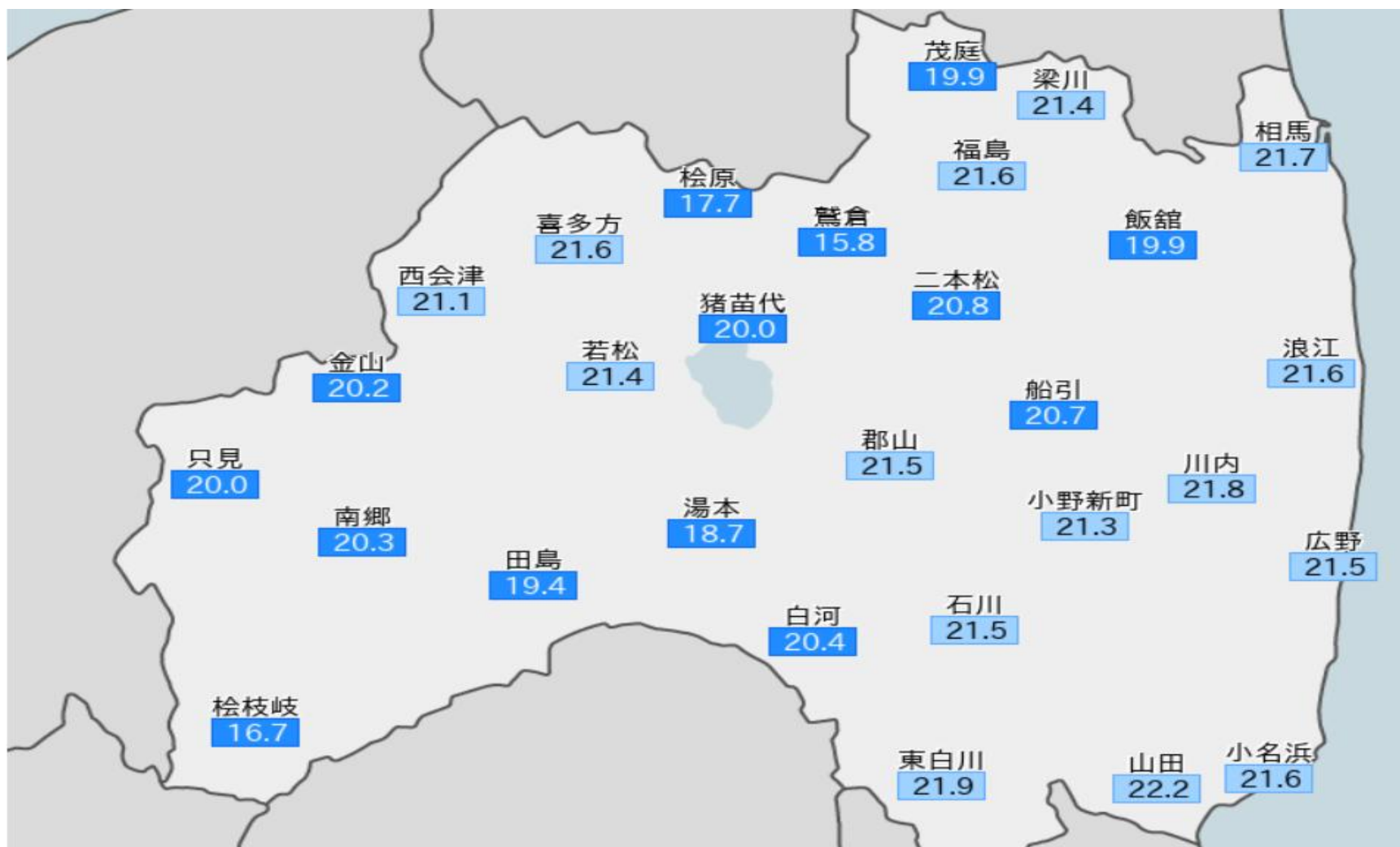
熱中症リスクカレンダー

過去5年間の日別暑さ指数一覧表

暑さ指数の実況値・予測値ダウ

ンロード

暑さ指数(WBGT)の実況と予測



(青) ほぼ安全	(水色) 注意	(黄) 警戒	(橙) 嚴重警戒	(赤) 危険
21未満 適時水分補給	21以上25未満 積極的に水分補給	25以上28未満 積極的に休息	28以上31未満 激しい運動は中止	31以上 運動は原則中止

5. 熱中症防止のための留意点（正しい知識を持つこと。）

- ① 成人病の持病がある、薬を常用している場合、体力が低下していたり、薬によっては、発汗を抑制する作用がある等熱中症になりやすいので、持病の管理、薬の効果等を確認しておきましょう。
- ② 日常の体調管理として、栄養と水分補給、睡眠不足、飲酒、朝食等の未摂取等に留意しましょう。そして、自分の健康状態を正しく把握しておきましょう。
- ③ 定期的な休息を必ず取りましょう。大丈夫、あと少しと思い作業を続けることは大変危険です。
- ④ 作業前に身体の深部体温を下げるプレクーリング（身体内部冷却法）の実践。（下の写真 アイススラリー飲料）
- ⑤ のどが乾いてからの水分補給や症状が出てからでは、熱中症への対応が遅れてしまいます。自覚症状によらず、作業の前後、作業中のこまめな水分及び塩分の補給を行いましょう。
- ⑥ 作業中、めまい、立ちくらみ、吐き気等異常に気が付いたら直ちに作業を中断し、周囲に訴えてください。少しの無理が命に関わります。



熱中症を防ごう

熱中症にかかりやすい人のチェック項目

夜更かししていないか？ 	酒の飲み過ぎや脱水症状はないか？
出かける前に食事をしたか？ 	下痢はしていないか？
風邪などで発熱していないか？ 	作業経験の浅い人

ご清聴ありがとうございました。

熱への順化を図り、今年の夏を無事乗り切りましょう。
どうぞ健康でご安全に!!

