



厚生労働省が出している「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」にて、
7月は**重点取り組み期間**です！体調の変化に特に気を付けて、暑い夏を乗り越えましょう！

熱中症とは 高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスがくずれ、体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。

熱中症予防3つの注意点

①前日のチェック

☐ 仕事前日の飲酒は控えめに ☐ ぐっすり眠る ☐ 熱中症警戒アラートの確認

②仕事前のチェック

☐ よく眠れたか ☐ 食事をしたか ☐ 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の確認 ➡

③仕事中のチェック

☐ 単独作業を避け、声をかけ合う ☐ こまめに休憩
☐ 水分・塩分の補給 ☐ 監督者は現場パトロール



熱中症警戒アラートメール
配信サービスがあります！
<環境省>熱中症予防情報
サイトをクリック！

<熱中症の症状と重症度分類>

軽症

Ⅰ度

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、生あくび、
気分の不快、大量の発汗



中等症

Ⅱ度

頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感・虚脱感、
集中力や判断力の低下



重症

Ⅲ度

意識障害、けいれん、
手足の運動障害、高体温



応急処置のポイント

1. 涼しい場所へ移動

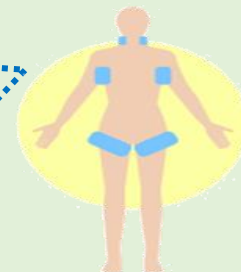
風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内等に避難させましょう。



2. 服をゆるめて体を冷やす

皮膚を濡らして、うちわや扇風機で
扇いだり、自動販売機やコンビニで
買った、冷やした水のペットボトルや
濡れたタオル、氷やアイスパックなど
で冷やすのも効果的です。

どこを冷やす？
くびの両側、わきの
下、足の付け根
の前面（そけい部）



3. 水分・塩分補給

注意！カフェインを含む飲料水やアルコールは水分補給に不向きです。

冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。同時に水分補給も可能です。大量の汗をかいている時には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効です。



※持病（糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等）がある方は、主治医の意見を聴き適切な水分補給に配慮しましょう。

症状が改善しなければ医療受診！！

本人の倒れた時の状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

応答がない、意識がはっきりしないときは、ためらわず救急車を呼びましょう！！

救急車を待つ間に
応急処置をしましょう。

- ↓
1. 涼しい場所へ移動
 2. 体を冷やす



呼びかけへの反応が悪い場合、無理に水を飲ませてはいけません。

