

『熱中症の予防と対策』

注意喚起!

“6月からは本格的な『熱中症危険時期』です”

★ 熱中症は、体から水分や塩分が、汗などで排出されすぎて、脱水症状になる事です。



熱中症の発生しやすい状況 おやっと思ったら迷わず救急車!

- ① 作業環境 温度高、湿度高、風がない、輻射熱が大きい等
- ② 作業 作業強度大、作業時間長、休憩時間少、服装重装備、保護具装着等
- ③ 健康 暑さ順応少、水分・塩分摂取不足、肥満、疲労、寝不足等
- ④ 教育 作業や監督者が熱中症の知識や対策を知らない等
- ⑤ 要注意者 高齢者、頑張り屋、まじめ人間、新規雇用者等
- ⑥ 総括管理 教育不備、体調把握不足、休憩所不備、環境測定不備等

熱中症を防ごう

服装の工夫をしよう!!

作業環境に応じて冷却効果・通気性のよい服装で作業しよう



水分・塩分 をこまめに補給をしよう

タブレット・塩あめ 経口補水液・スポーツドリンク

日かげなどでの **適度な休憩**

熱中症の危険信号

以下のような症状があれば、すぐに熱中症を疑います。

低 → **高**

- 高い体温
- 大量の発汗
- めまいたちくらみ・からだがだるい
- 頭痛・吐き気する
- 立てない、足がふるふるする
- 呼びかけても変な返事(意識障害)

熱中症の重症度

診察指針をもとに作製

- 1度 応急処置と見守り**
改善しなければ医療機関へ
めまい・立ちくらみ・生あくび・大量発汗・筋肉痛 など
- 2度 医療機関へ**
頭痛・嘔吐・めまい・倦怠感・虚脱感 など
- 3度 入院**
意識障害・けいれん発作 など



体調チェック! 声掛け運動推進!

建設現場における熱中症発生時の救急措置



- 熱中症予防8ヶ条**
- ① 知って防ごう熱中症
 - ② 暑いとき、無理な作業は事故のもと
 - ③ 急な暑さには注意
 - ④ 失った水と塩分取り戻そう
 - ⑤ 体重で知ろう健康と汗の量
 - ⑥ 温度・湿度の作業前確認
 - ⑦ 体調不良は事故のもと
 - ⑧ あわてるな、されど急ごう救急処置