

中之条労働基準監督署からのお知らせ（令和 7 年 8 月号）

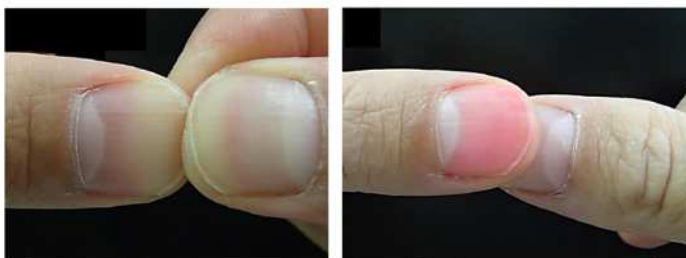
1. 熱中症の予備軍（セルフチェック）

中之条労働基準監督署の管内では、年間 15 人ほどの労働者が熱中症を発症しています（休業まで要しないものを含めて）。気温が上がる夏の体は、汗などで失われる水分・塩分が増えてしまいます。汗をかくお仕事であれば特に食事や飲水などで水分・塩分を意識して摂取していきましょう。簡単にできるので、隠れ脱水症の見つけ方を試してみませんか。



熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに 3 秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります



熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

尿の色でセルフチェック

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

①	いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。
②	問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ 1 杯程度）。
③	1 時間以内に約 250ml の水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば 500ml の水分をとりましょう。
④	今すぐ 250ml の水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば 500ml の水分をとりましょう。
⑤	今すぐ 1000ml の水分をとりましょう。 この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっているときは、 脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい

2. 熱中症に気を付けて（中之条地点 WBGT 値）

厳しい猛暑となりました。お仕事の時間帯には、厳重警戒・危険となる時間帯が大部分を占めています。熱中症対策に WBGT 値を確認していきましょう！

	中之条地点におけるWBGT値						
	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)
8:00	26.2	25.6	25.8	26.8	27.2	28.8	27.8
9:00	27.5	26.5	26.7	26.6	29.6	29.7	27.1
10:00	27.8	27.2	27.1	30.1	30.1	30.3	31.0
11:00	29.1	27.7	28.6	30.3	30.6	30.6	31.2
12:00	29.0	28.0	26.7	30.4	30.9	31.1	31.4
13:00	29.2	28.4	29.1	30.6	31.0	31.4	31.9
14:00	29.4	28.6	29.1	30.7	31.2	31.3	32.0
15:00	29.0	28.8	29.4	30.5	31.2	31.3	29.2
16:00	28.1	27.9	29.0	29.6	30.5	30.8	30.8
17:00	27.6	25.1	27.6	28.7	28.3	29.8	29.6
18:00	26.2	24.6	25.0	27.2	27.6	28.3	27.1
	注意	警戒	厳重警戒	危険			
	25 未満	25 以上 28 未満	28 以上 31 未満	31 以上			
最高気温	33.9	33.7	33.8	36.4	35.9	36.0	38.1
最低気温	22.4	22.1	22.6	22.9	23.1	26.0	24.7

労務関係・安全衛生関係の質問・相談は、お気軽に下記連絡先まで御連絡・御相談ください。

中之条労働基準監督署 0279 - 75 - 3034

所在地 吾妻郡中之条町大字中之条町 664 - 1