

熱中症を防ごう!

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP

予防には『暑熱順化』スイッチ **ON**

Q 身体が暑さに慣れていないと
気温が高くない時期でも熱中症になるってホント?

知りたい方は、下記ガイド p42 参照

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業員向け

働く人の今すぐ使える **熱中症ガイド**



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

職場における熱中症予防



働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

目次

01 熱中症から命を守る	P4	05 熱中症の基礎知識	P56
1. 職場で熱中症になった人		1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件	
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え		2. 暑さ指数 (WBGT)	
3. 熱中症の症状と重症度分類		3. 高齢者や持病がある作業員への配慮	
4. 現場で作業員が倒れたときの「命を救う行動」と「あやまった行動」		4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン	
5. 熱中症「応急手当」カード (携帯用)		5. 多言語リーフレット	
02 危ない状況と対策	P12	6. もっと詳しく知りたい方へ	
1. 建設現場 (屋外) 編		06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ	P63
2. 製造現場 (屋内) 編		1. 関係法令・関係指針・要綱	
3. その他現場 編		2. 補助金・助成金	
03 予防法	P30	3. 講習用スライド/スライドショー動画	
1. 3つの注意点 (前日/仕事前/仕事中)		07 まとめ	P87
2. 暑熱順化 (暑さに慣れる)		1. 熱中症の見分け方と応急手当	
3. 休憩時間について		2. 予防には『暑熱順化』	
4. 予防対策グッズの使用		3. 水分補給と休憩	
04 取組例	P47	4. 注意点	

熱中症を防ぐ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工作中的チェック

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



熱中症の見分け方と『命を救う』応急手当

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

すぐに**119**番



作業着を脱がせ
水をかけ全身を

急速冷却

