

その行動、その習慣が、いのちを守る

自分で
できる

7



つのこと

1

熱中症を正しく知ろう

1-1

(管理者編)



動画はQRから

1-2

(作業者編)



動画はQRから

2

応急手当と
水道水散布法

動画はQRから

3

暑さ指数の活用

3-1

(測定
管理者編)

動画はQRから

3-2

(確認
作業者編)

動画はQRから

4

暑熱順化



動画はQRから

5

水分塩分
同時補給

動画はQRから

6

プレクーリング



動画はQRから

7

健康管理



動画はQRから

1

熱中症を
正しく知ろう

- 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる
熱中症になる要因は、
 - 「蒸し暑さ」
 - 「暑さに慣れていない」
 - 「水分・塩分の不足」
 - 「長時間連続作業」
- 対策として、
以下の②～⑦を適切に講じてください



2

応急手当と
水道水散布法

- I度(軽度)意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人にしない)
- II度(中等度)頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のよくわかる人が医療機関に同行)
- III度(重症)意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却



3

暑さ指数の
活用

- 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの
暑さ指数を活用するための4つのステップ
①暑さ指数の測定
②着用している作業着などを考慮して測定値を補正
③危険度を確認して対策
④作業者への周知

31~33	危険
28~31	嚴重警戒
25~28	警戒
21~25	注意

4

暑熱順化

- 暑熱順化:夏の暑さに身体を慣らすこと
入職したての人、長期休暇あけの人は、要注意
暑さに体が慣れても数日間職場を離れると効果は消滅
運動や入浴などで汗をかくて暑熱順化することもできる



5

水分塩分
同時補給

- 水分と塩分は同時に補給
のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある
のどが渴く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切



6

プレクーリング

- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする
プレクーリングの方法は以下の2つ
○ 身体の外から冷やす方法
○ 内部から冷やす方法



7

健康管理

- 管理者:
現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認
- 作業者:
単独作業を避け、声をかけ合う
こまめに水分・塩分を補給



参考リンク先

学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報

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



(R6.4)