

命が危険！

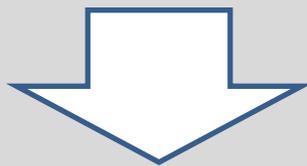
緊急熱中症予防対策！

命を守るため仕事を休む勇気を！

熱中症予防ポイント

- こまめに水分を取りましょう
- 塩分の適切な摂取を
- WBGT(暑さ指数)の確認

熱中症が疑われるとき



ためらわず**医療機関**の受診を！

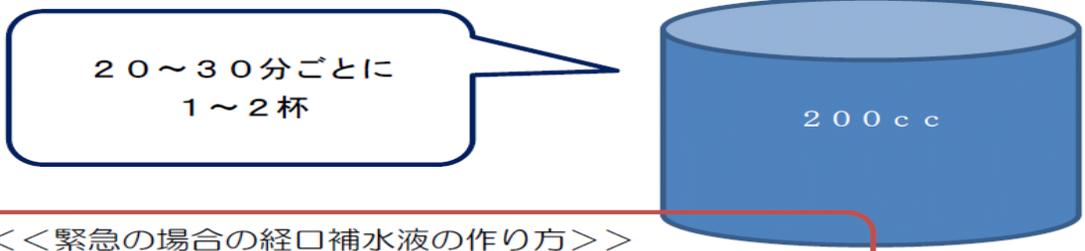


三重労働局・労働基準監督署

1. 水分・塩分の取り方は？

水分・塩分の摂取（体温調節機能及び体内のバランスを保つための対策）

⇒のどの渇きなどの自覚症状の有無にかかわらず、作業前・中・後に定期的に水・塩分を摂取する。



<<緊急の場合の経口補水液の作り方>>
水1リットル 砂糖大さじ4、5杯 塩小さじ2杯

2. WBGT(暑さ指数)とは？

東海地方は熱中症の死亡者（平成20～29年）が多い？
愛知県は15人で全国1位、静岡県12人（2位）、三重県10人（4位）



WBGT値とは、気温、湿度、ふく射熱（日射しなど）を考慮した暑さ指数（湿球黒球温度）のこと。⇒Wet-bulb Globe Temperatureの略

- 注意：25℃未満
- 警戒：25～28℃未満
- 嚴重警戒：28～31℃未満
- 危険：31℃以上

<<直ちに熱へのばく露を中止させるべき兆候>> (参考)

- ア 180—年齢 < 1分間の心拍数 ……心機能が正常な場合
- イ 120 < 1分間の心拍数 ……作業強度ピークの1分後
- ウ 作業開始前より体重が1.5%を超えて減少している場合
- エ 具体的にめまい、激しい疲労感、意識喪失などの症状が出た場合