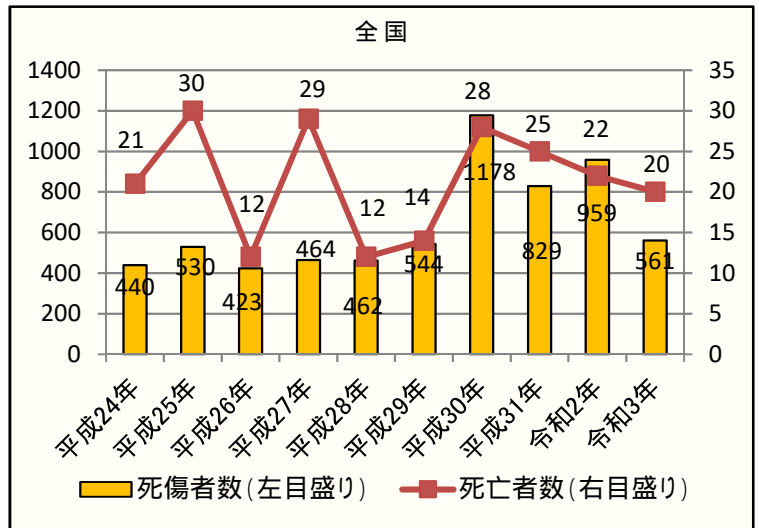
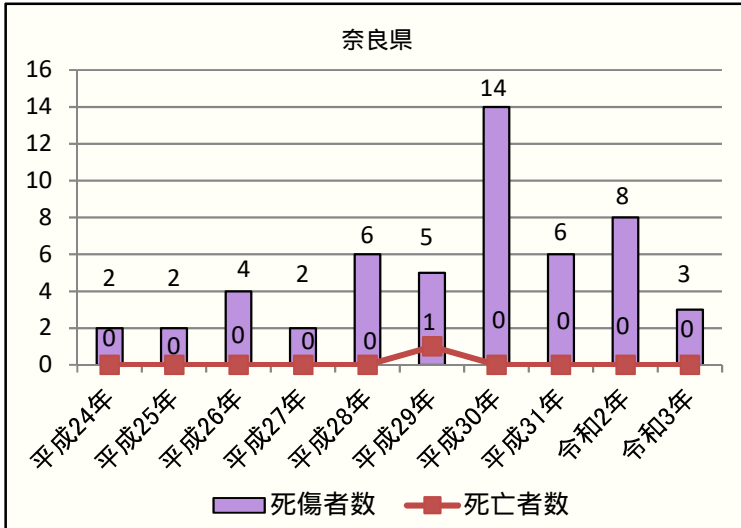


熱中症を予防しよう！

熱中症による休業4日以上死傷者は、令和3年では、奈良県は3人でしたが、全国では、561人と多数の方が発症しています。その内死亡に至った事案は、奈良県では該当ありませんでしたが、全国では、20人の尊い命が失われています。

奈良県は、盆地型気候特有の高温多湿の日が多く、特に熱中症予防対策が求められます。



熱中症予防対策

休憩場所の整備

- 冷房を備えたり、日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。
- 氷、おしぼりなど身体を適度に冷やせる物品や設備、飲料水などを備え付けましょう。



暑さ指数の活用

- JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数(WBGT値)を測り、その値と作業強度に応じた対策をとりましょう。測定器がなくても、環境省「熱中症予防情報サイト」で確認できます。(http://www.wbgt.env.go.jp)



作業時間の短縮

- 暑さ指数が高いときは、作業の中止、こまめに休憩をとるなどの工夫をしましょう。



水分・塩分の摂取

- のどが渇いていなくても定期的に水分・塩分を取りましょう。

日常の健康管理等

- 前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと摂ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気づくことができるようにしましょう。

緊急連絡網の作成

- 緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。

涼しい服装等

- クールジャケット、日よけ用布や帽子などを着用させましょう。

熱への順化

- 暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らしましょう。

労働者の健康状態の確認

- 作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。

熱中症予防と新型コロナウイルス感染症防止

屋外では、マスク着用により熱中症のリスクが高まるので、マスクをはずしましょう。なお、近距離で(2m以内を目安)会話をするときはマスクの着用をしましょう。

屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに病院に運ぶか救急車を呼びましょう！