

ON

熱中症 予防スイッチ・オン

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

(作業員編)



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  
(作業員編)



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



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

都道府県労働局・労働基準監督署

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

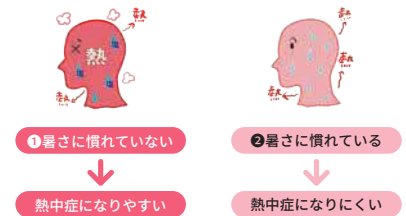
- 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの**
- 暑さ指数を活用するための4つのステップ
  - 暑さ指数の測定
  - 着用している作業着などを考慮して測定値を補正
  - 危険度を確認して対策
  - 作業者への周知

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い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**

**脱水症セルフチェック**

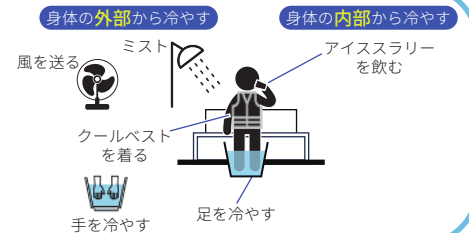
もどに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり

つままれた爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性あり

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
  - 身体の外側から冷やす方法
  - 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)