

熱中症を予防して 安全に作業をしましょう



熱中症は誰でもなる可能性があり、重症の場合は命に関わることもあります。気温の予報だけでなく、暑さ指数（WBGT）の値や熱中症警戒アラートの発表の有無などを確認して、熱中症の予防行動を取りましょう。

熱中症予防のポイント

規則正しい生活



1日3食食べて、
十分な睡眠をとり、
適度な運動をしよう。

水分・塩分補給



のどが渇く前に、水分・塩分
補給をしよう。

こまめな休憩



暑さや作業の内容にあわせて、
こまめに休憩を取ろう。

声を掛け合う



暑さ指数（WBGT）の値が高い時は
単独作業はなるべく避け、一人作業
の場合は周囲の人が声を掛けよう。

通気性のよい服装



帽子や保冷グッズなども
活用しよう。

暑さへの慣れ



暑さに慣れるまでは十分に休憩
をとり、2週間程度かけて徐々に
身体を慣らそう。

●プレクーリングを活用しよう

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ことができます。

- ・身体の外から冷やす方法：風を送る、ミスト、
手・足を冷やす など
- ・身体の内から冷やす方法：冷水やアイススラリー
(流動性の氷状飲料)を飲む など



作業前や休憩時間に
活用してみよう★

仕事前にチェックしよう✓

脱水状態や食事抜きといった
万全ではない体調のまま
暑い環境に行くことは、
避けましょう。

- ☐ よく眠れた
- ☐ 食事をとった
- ☐ 体調が良い
- ☐ 二日酔いではない

熱中症警戒アラートも
チェックしよう！





熱中症に関する警戒情報

暑さ指数に基づき、『熱中症警戒アラート』や、より危険度の高い『熱中症特別警戒アラート』が発表されます。同じ“暑さ”でも予防行動は変わります。



WBGT
(暑さ指数)

気温だけでなく、湿度や日差しなども含めた「熱中症の危険度」を表す指標

▶ 数値が高いほど危険

熱中症警戒アラート

- ▶ 外出や運動はなるべく控える
- ▶ エアコンのある涼しい場所で過ごす
- ▶ こまめに水分や塩分補給
- ▶ 周りの人に声かけ

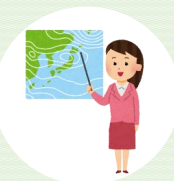
無理せず、作業は控えめに

熱中症特別警戒アラート

- ▶ 外出や運動は中止、延期を検討
- ▶ 涼しい場所へ避難
- ▶ エアコンを適切に使用
- ▶ 高齢者や子どもなどに特に注意し、見守りや声かけを徹底

命を守る行動を最優先に！

アラートをチェック！



事前の情報確認が熱中症予防に繋がります。日頃から気象情報や気象庁ホームページから警戒情報を確認し、作業内容や休憩を見直すことで安全に働ける環境づくりになります。

環境省 熱中症予防情報サイト



もしもの時の！応急処置

熱中症の症状がみられるとき…

チェックポイントは

呼びかけに応じるか

自分で水分がとれる

チェック

呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



はい

チェック

自分で水分がとれますか？

いいえ

すみやかに
医療機関へ



はい

水分・塩分を補給する

症状が良くならない

応急処置の詳細は
こちらから→

