

熱中症から 自分と仲間を守るために！



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。

- ・身体の外部から冷やす方法：風を送る、ミスト、
手・足を冷やす など
- ・身体の内部から冷やす方法：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。

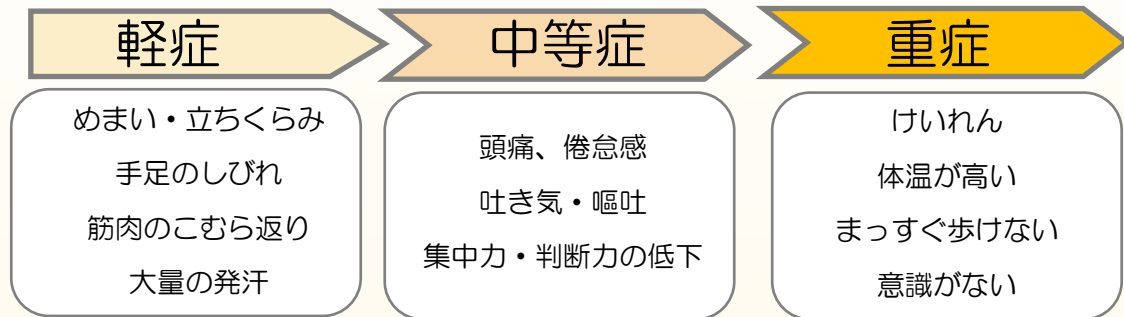
- ☐ よく眠れた
- ☐ 食事をとった
- ☐ 体調が良い
- ☐ 二日酔いではない

熱中症警戒アラートも
チェックしよう！



熱中症の主な症状

暑い環境にいる時やその後起こる体調不良は、
熱中症の可能性があります。
重症度により3段階に分類されます。



熱中症の応急処置

周りの人が熱中症になってしまったら、
落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。

チェック1

熱中症を疑う上記の症状が
ありますか？

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

急速に重症化すること
もあるので、必ず見守り
をしましょう。

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている
場合は、塩分が入った
スポーツドリンクや経
口補水液、食塩水がよ
いでしょう。



チェック4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息を
とり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけの反応が悪い場合
には無理に水分を飲ませては
いけません。
吐いたり、吐き気を訴えて
いる場合も、口から水分を
飲ませるのは禁物です！

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

濡れタオルをあてたり、うち
わなどであおぎ、体を冷や
しましょう。
氷のう等があれば、首、脇の
下、大腿のつけ根を集中的
に冷やすと効果的です。
おでこや顔だけを冷やしても
体の熱は下がりにません。

いいえ

すみやかに
医療機関へ



【問い合わせ先】前橋市保健所健康増進課
前橋市朝日町三丁目36番17号
TEL：027-220-5784
FAX：027-223-8849

熱中症についてはこちら
＜前橋市HP＞

