

熱中症予防対策の徹底

- ・マスク着用時には注意!
- ・空調服の有効活用!

大切なのは日常生活での摂生と毎日の体調チェックによる早期発見。そして異常時の自己申告が重要です。

熱中症を防ぐ、予防法!!

● 体調管理

- ▶ 十分な睡眠!
- ▶ 前日の飲み過ぎ注意!
- ▶ 暑さに慣れるまで無理をしない!
- ▶ 休み明け・梅雨明けは要注意!



● 食事等

- ▶ 朝食・昼食は欠かさずに
- ▶ 少なくとも30分に一回以上水分と塩分(*)を補給!
- ※スポーツドリンク・塩飴・梅干しなど



● 服装・作業方法

- ▶ 直射日光を避けよう!
- ▶ 周囲の人の体調に気を配ろう!
- ▶ 必ず空調服を! 熱中症対策グッズも効果的!
- ▶ 生コン打時は交代で休憩すること!



● 休憩

- ▶ こまめに休憩をとろう!
- ▶ 風通しの良い涼しい場所で
- ▶ 屋外と休憩所の温度差は7℃以下が理想!



熱中症は必ず防げます。みんなで徹底しよう!!

JOB 2020.5 改訂

作業前に必ずWBGT値を確認しよう!!

WBGT値(暑さ指数)は熱中症を予防することを目的とした指標であり、理解し確認することが極めて重要です。必ず作業前に下のQRコードからサイトにアクセスし、作業場付近のWBGT値を確認しよう! 特に28℃以上の場合は要注意! 無理をせずこまめに休憩をとろう!!

スマートフォンから簡単アクセス!!



※環境省 熱中症予防情報サイト

WBGT (暑さ指数)

31℃
28℃
25℃
21℃



危険!!!
嚴重警戒!!
警戒!!
注意!
ほぼ安全

積極的な声掛けで、みんなで防ごう、熱中症

熱中症セルフチェックシート

- こんな症状が1つでも出たらすぐに職長さん・元請社員へ!!
- 作業中は周囲の人が辛そうなときもすぐ報告!
- 大量の汗が出る or 汗が出ない
- 体温、心拍に異常を感じる
- めまい or 立ちくらみがする
- 頭が痛い、耳鳴りがする
- 体がだるい、倦怠感がある
- 吐き気がする、お腹が痛い
- 体がけいれんする、痛みがある
- のどが渇く、尿が減った

体調の悪い人は無理せず家で休もう!!!

- こんな人は要注意!! (あらかじめ、職長に報告すること!)
睡眠不足・飲み過ぎ・朝食抜き・体調不良・持病(*)がある方!
※心筋梗塞・狭心症・糖尿病・高血圧・精神疾患など



他人事じゃない! 熱中症は死に直結!!

症状が軽くても、すぐに重症化するおそれがあります!
建設業だけで、毎年10人近くの方が亡くなっています!!!
毎年5月から熱中症患者が出ています!!!
熱中症の魔の手はすぐそこに!



少しでも症状が出た人がいたら、ただちに医療機関へ!

救急車が来るまでの応急処置

迷わず119番! ①①⑨

「休んでおけば治る」は命取りです!



必ずおこなおう!

- 着衣をゆるめる!!
- 体を冷やす(氷・冷水・送風)
- 水分・塩分を摂取させる。生理食塩水がベスト!

