

1. 熱中症の予防法

- ・こまめに水分・塩分を補給する。
- ・暑いときには無理をしない。
- ・日傘や帽子を活用する。
- ・涼しい服装をする。
- ・こまめに休憩する。
- ・日陰を利用する。
- ・室内でも温湿度を測る。
- ・体調の悪いときは特に注意する。

2. 作業時の注意事項

- (1) 体調が悪い日は作業を行わないようにする。
- (2) 日陰を確保して一定時間ごとに必ず休憩を取る。
- (3) できるだけ2人以上でお互いの体調を確認しながら作業を行う。

3. 熱中症の症状

軽症 : めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

中等症 : 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感

重症 : 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

4. 熱中症になった時の処置

- (1) 意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる→衣服を脱がせ身体を冷やす→水分・塩分を補給する

※水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急車を要請

- (2) 意識がない、反応がおかしい時

救急車を要請する→涼しい場所へ避難させる→衣服を脱がせ身体を冷やす

→医療機関に搬送する

(出典：熱中症予防カード（環境省作成）等)