

熱中症の予防

睡眠不足や前日の深酒、朝食抜きは熱中症の危険が高まります！！体調が悪い時は活動を控えましょう！

！日ごろの健康管理が熱中症予防の第一歩

- ・体温や血圧を測定して**体調を確認**
- ・朝ごはんを食べる

！暑さを避ける、湿度が高い時も要注意

暑い時間帯を避けて活動する、帽子・日傘、日陰を利用、エアコンの活用

！のどが渇く前から、こまめに水分補給（スポーツドリンクなど）

30分ごとにコップ1～2杯程度を飲みましょう。汗をかいた時は**塩分**も補給

！作業中はこまめに休憩をとる、通気性の良い服装、保冷剤・氷などによる冷却

！作業中は、お互いの健康状態に留意し、声を掛け合う。



熱中症の症状と対処法

軽症

めまい  
立ちくらみ  
汗が止まらない  
筋肉のけいれん

中等度

頭痛  
体がだるい  
吐き気

重症

言動がおかしい  
自力で水が飲めない  
体温が高い  
意識がない

- いったん作業を離れる
  - 水分・塩分・糖分補給
  - 涼しい場所へ移動、安静
  - からだを冷やす。衣服をゆるめる。  
(首回り、わきの下、足の付け根)
- ※上記の処置をしても改善しない時は
- 医療機関を受診  
または救急車を呼ぶ！  
病院に運ぶまでは一人にしない。



すぐに救急車を呼ぶ！



## ハチ刺され 応急処置

転倒事故の  
危険あり！

すぐに**作業を止める！**

ハチ毒は水溶性のため  
口で吸うと**危険！**

安全な場所に**逃げる！**

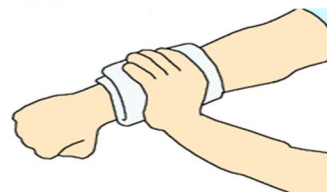
尿をかけてはダメ！  
アンモニアは効果なし

**毒を水で洗い流す！** 針が残っていれば**抜く！**

ぬれたタオルなどで**冷やす！**



**30分程度 安静にする！**



局所の痒み・痛みのみで  
体調に変化がない時は、  
虫刺されの薬を塗る

**全身の痒み、倦怠感、  
息苦しい時は  
すぐ受診！ すぐ救急車！**

## ハチに刺されないために

万が一に備えて  
殺虫剤を携行！

- ハチの巣がある所に**近づかない**。
- ハチを見たら、頭を低くして**静かに逃げる**。
- 長袖、長ズボン、手袋、防蜂網などで**肌の露出を避ける**。  
ハチに最も刺されやすいのは、腕や手、顔、頭部の露出部分。
- ハチは黒いものを攻撃する習性があるので、**髪は帽子で隠し、白っぽい服を着る**ようにする。
- ハチは臭いや音の刺激で興奮すると人を刺すので、**香水やヘアトニックは使わず、大きな音をたてない**ようにする。
- ハチがいそうな場所で**ジュースを飲んだり、果物を食べたりしない**。