

熱中症を予防しましょう

～安全に作業するために～



① 作業管理

作業の開始・終了時間の明確な調整や、1時間ごとの休憩を設けるなど、工夫されたスケジュールを実践します。



② 健康管理

睡眠不足や体調不良、前日の飲酒、朝食未摂取などは熱中症リスクを高めます。日常的な健康管理や必要に応じた健康相談を行い、会員自身が体調把握できるように務めてください。



③ 服装

熱を吸収・保湿しやすい服装は避け、透湿性・通気性の良い作業服を着用します。帽子やヘルメットの使用も推奨されます。



④ 水分・塩分補給

作業中は、こまめに水分と塩分を補給します。尿の色で体内の水分状態をセルフチェックすることも有効です。水分摂取を控えることは避けましょう

⑤ 意識向上

熱中症の症状や予防方法、応急処置の知識を習得します。めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなどの初期症状を見逃さず、重症化を防ぐことが重要です。