

【酷暑期における就業・行動指針】

指針の目的

この、【酷暑期における就業・行動指針】は、就業者の熱中症予防対策として啓発を図る。

対象職種

屋外作業（草刈り・除草・植木剪定）

熱中症の予防行動

①日頃の健康管理

- ア、日頃からの健康チェック
- イ、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を
- ウ、朝食を抜かない
- エ、夏風邪に要注意

②暑さを避ける

- ア、日傘や帽子の着用
- イ、急に熱くなった時は要注意
- ウ、通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- エ、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

③こまめに水分を補給する

- ア、喉が渇く前にこまめに水分補給をする
- イ、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

熱中症の症状

- ①めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い
- ②頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- ③返事がおかしい・意識消失・けいれん・身体が熱い

就業前・作業前の準備

- ①就業前日は十分な睡眠をとる
- ②余裕を持った作業計画
- ③自分の体調を知る

作業中の予防対策・留意事項

- ①自覚症状を優先する（自分の身は自分で守る心構え）
- ②熱中症対策グッズや帽子を活用する
- ③涼しい素材の服を着る（クールビズ）
- ④こまめな休憩と水分・塩分の補給

- ⑤グループ就業の場合事前に意見交換を行って行動方針を決めておく
- ⑥「熱中症警戒アラート」が発令されたら作業を中止する

作業中止・時間帯変更の目安

就業の可否判断・就業時間帯の変更（顧客と相談調整する）

〔気温〕	〔作業の目安〕
35°C以上→→→	→→→《作業中止》
31°C～35°C未満	→→→《作業嚴重注意》
28°C～31°C未満	→→→《作業注意》

救急処置

①涼しい場所へ

エアコンがきいている室内や風通しの良い、日陰など涼しい場所へ避難させる

②身体を冷やす

衣服をゆるめ、身体を冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）

③水分補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する

健康管理

就業者は自身の健康管理に努めなければならない（睡眠不足・体調不良・前日の飲酒等）

就業者の知識

就業者は予め以下の知識の取得に努めること

- ア、熱中症の症状
- イ、熱中症の予防方法
- ウ、緊急時の救急処置
- エ、熱中症の事例
- オ、自身の知識を高めるとともに、周囲の仲間にも周知すること