

【熱中症予防指針】

東松山市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会

（指針の目的）

熱中症予防指針は、会員の熱中症予防対策を図ることを目的とする。

（対象職種）

屋内・屋外作業にかかわらず全ての作業職種を対象とする。

（熱中症の予防行動）

1. 日頃からの健康管理

- （1）日頃からの健康チェックや体温調節を心がける
- （2）体調が悪いと感じた時は、無理せず静養をとる
- （3）朝食を抜かない

2. 暑さを避ける

- （1）日傘や帽子の着用
- （2）急に暑くなった時は要注意
- （3）室内では室温をこまめに確認
- （4）通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- （5）保冷剤・氷・冷たいタオルなどで身体を冷やす

3. こまめに水分を補給する

- （1）喉が渇く前にこまめに水分補給をする
- （2）大量に汗をかいたときは塩分（タブレットや梅干しなど）をとる

（熱中症の症状）

- （1）ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗
- （2）めまい、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）
- （3）頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温
- （4）返事がおかしい、ぼーっとしている など

（就業前・作業前の準備）

- （1）暑さに慣れる（暑熱順化）期間を設ける
- （2）就業前日は十分な睡眠をとる
- （3）余裕をもった作業計画をたてる
- （4）自分の体調を把握する
- （5）涼しい日陰などを選んで歩く

(作業中の予防対策・留意事項)

- (1) 自覚症状の有無を意識する
- (2) 室内でも油断せず、少しでも不調を感じたら我慢しない
- (3) 熱中症対策グッズや帽子を活用する
- (4) 涼しい素材の服を着る
- (5) こまめな休憩と水分・塩分の補給を心がける
- (6) グループ就業の場合は事前に意見交換を行って熱中症予防についての対応を決めておく
- (7) 単独作業においても、熱中症予防についての対応を決めておく
- (8) 「熱中症警戒アラート」の発令に留意する

(作業実施の目安)

暑さ指数(WBGT 値)	気 温	作業実施の目安
危険(31℃以上)	35度以上	作業中止
厳重警戒(28度以上31℃未満)	31度以上35度未満	作業厳重注意
警戒(25℃以上28℃未満)	28度以上31度未満	作業注意

(作業中止・作業時間変更)

- (1) 就業の継続が困難な場合は直ちに作業を中止し、事務所(0493-22-2245)に連絡する
- (2) 作業時間を変更する場合は事務所に連絡する

(救急処置)

- (1) エアコンが効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する
- (2) 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・塩分・スポーツドリンクなどを補給する

(周りの人が熱中症になってしまったら)

- (1) 救急処置をおこなう(絶対に一人にはしない)
- (2) 自分で水分を摂取できない場合は、すぐに救急車を呼ぶとともに事務所に連絡する