

# いつもと様子が違うと思ったら、 「熱中症」を疑いましょう！

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

○熱中症が疑われる自覚症状

めまい、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温 等

## 熱中症が重篤化した理由の

ほとんどが「初期症状の放置・対応の遅れ」です

手順Ⅰ 様子がおかしい人を見かけたり、具合が悪くなったら  
周囲にいる人や現場責任者に申し出ましょう！



すぐに**119番** ▶ 水をかけ、全身を『**急速冷却**』！

手順Ⅱ 必ず所属シルバー人材センターに連絡しましょう！  
公益社団法人桐生市シルバー人材センター  
電話：0277-43-9161

# 「熱中症」にかからないための チェック事項

前日の チェック	<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに	
	<input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る	
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認	
仕事前の チェック	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いをしてないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認	
仕事中の チェック	<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う ⇒一人作業の場合、周囲の人が声をかける	
	<input checked="" type="checkbox"/> 班長は現場パトロール ⇒仲間に声をかけ、安全確保に 努める	
	<input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給 ⇒のどが渴いていなくても、 こまめに水分と塩分を摂る	
	<input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩 ⇒休憩中にはできるだけ身体を冷やす	



熱中症の応急手当  
について



水分補給と休憩  
について



暑熱順化  
について