

熱中症事故を「0(ゼロ)」を目指して、 熱中症予防チェックリストを活用しましょう！

	作業開始前	作業中・休憩中等
自己チェック	☐ 昨夜はよく寝れましたか ☐ 朝食を食べましたか ☐ 水分・塩分をとっていますか ☐ 体調不良はないですか ☐ 二日酔いはないですか	☐ こまめに水分・塩分をとっていますか ☐ 大量の汗をかいていないですか ☐ めまい・足がつるなどの症状はないですか ☐ 頭痛・吐き気はないですか ☐ 意識ははっきりしていますか ☐ 心拍数は作業前と大きく変わらないですか ☐ こまめに休憩していますか
相互チェック	☐ 顔色の悪い人はいないですか ☐ ふらふらしている人はいないですか ☐ 体調が悪そうな人はいないですか ☐ お互いに体調確認を行った ☐ 就業仲間は水分・塩分補給用品を持っているか ☐ 休憩場所・休憩は取れる状況ですか	☐ こまめに水分塩分を取っていますか ☐ 連絡が取れない人はいないですか ☐ 周りに体調の悪い人はいないですか ☐ 周りの人の意識は、はっきりしていますか ☐ こまめに休憩が取れていますか ☐ 無理をしている人はいいますか ☐ 相互に声かけを行っていますか

「いつもと少し調子が違う」「なんだか体が重いかも」といった小さな変化に、いち早く気づくことが大切です。体調の異変は自分自身では気づきにくいこともあるため、お互いに声をかけ合い、チーム全体で異変を見逃さない環境をつくりましょう。