

熱中症にならないために ～屋内でも熱中症に注意！～

会員の皆様へ

今年も猛暑が予想されています。

屋内・屋外にかかわらず、作業中は熱中症にかかる危険性が高いため、下記の点に留意してください。

① 気温31℃以上、または暑さ指数（WBGT）28 以上の場合

◆ 連続1時間以上、または1日4時間を超える場合

- 体調が悪いときは無理せず、就業を中止してください。（必ず発注者様及び支部へ連絡してください）
- こまめに水分・塩分補給をしてください。
- 屋内・屋外作業とも、30分以上の連続作業を避け、涼しい場所でこまめに休憩を取ってください。
- 就業先への行き帰りも、十分に注意して水分補給をしてください。
- 屋外作業の場合、帽子をかぶったり保冷剤を使用する等の対策をしてください。
- 比較的涼しい時間帯や涼しい場所での作業を、発注者様と相談してください。



② 猛暑日(気温35℃以上)予報、または熱中症警戒アラート以上発表の場合

※1 熱中症警戒アラートは、暑さ指数（WBGT）33以上で発表

※2 熱中症特別警戒アラートは、暑さ指数（WBGT）35以上で発表

- 屋外作業の場合、発注者様と相談し就業日を別の日に変更するよう調整してください。
- やむを得ず就業する場合は、①で記した対応をかならず行ってください。



③ 就業する時に注意すること

- 他の会員や発注者様から、目の届くところで作業をするよう工夫をする。
- 複数の会員と就業している場合、作業も休憩も全員一緒に行く。
(一人作業にならないようにする)
- やむを得ず一人作業をする場合は、発注者様にお願いし、30分おきに声をかけていただくようにする。
(発注者様が遠方等作業現場に不在の場合、30分おきに家族や友人と連絡を取るなど、常に安否確認を取れるようにする。)

④ 就業中に「こんな症状」が出たら・・・「こんな症状」を見かけたら・・・

会員自身が

- 手足がつる
- 立ちくらみ・めまい
- 吐き気がある
- 汗のかき方がいつもと違う(汗が止まらない/汗が出ない)



☞ 熱中症を疑ってください。すぐに就業を中止し、体を冷やしてください。他の会員、発注者、周囲の人に救急車を呼んでもらうようお願いしてください。

他の会員が

- 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
- ぼーっとしている

⚠️ かくれ^{だる}脱水^{ちゅうい}に注意 ⚠️



☞ 熱中症を疑ってください。すぐに就業を中止し、体を冷やししながら意識を確認し、救急車を呼んでください。

※ 「なんとなく体調が悪い」、「すぐに疲れる」も、熱中症の初期症状かもしれません。日頃から自身の体調に気を遣い、決して無理をして就業しないようにしてください。

⑤ 会員自身でも情報収集を！

◆ 会員自身でも、熱中症予防の情報収集に努めてください。

・環境省「熱中症予防情報サイト」



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

・熱中症警戒アラート等の
メール配信サービス



<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

・環境省 LINE 公式アカウント
「熱中症警戒アラート等の情報配信」



<https://lin.ee/mj3KmWD>