

令和2年6月1日

熱中症予防対策について

佐倉市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会
委員長 弘松 徹

6月に入りこれから本格的に気温が高くなってきます。今から「熱中症」に備えて頂きたいと思います。特に、今年は新型コロナウイルス感染防止のため、マスクを着用して就業することがあるかと思えます。マスクを着用しての作業は、熱中症のリスクが非常に高くなりますので、十分に注意願います。

1. 「熱中症」予防対策のポイントとしては

- 1) 日頃から睡眠や栄養バランスの良い食事を十分にとるなど体調に気を配る。朝食抜きは厳禁です。
- 2) 作業前・作業中・休憩時などに水分をこまめにとる。大量に汗をかく場合は、塩分もとる。また、のどが渇かなくてもこまめに水分補給を行う。
- 3) 就業場所の風通しに配慮する。
- 4) 服装は、通気性や吸湿性の良いものを身につけ、高温下では頭部や首筋に冷やしたタオルを巻いたり、屋外では帽子をかぶる。
- 5) 就業中は無理せず、冷房のある施設や日陰などの涼しい場所で、休憩を十分にとる。
- 6) 屋外での単独作業の場合は、定期的に連絡をとる。

等の徹底と

2. 万が一、就業中に「熱中症」の症状があった場合、直ちに作業を中止して

- 1) すぐに涼しい場所で衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなどの水分を与える。
- 2) 水分を自分で摂取できない、呼びかけに応じない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請し、医療機関に搬送する等の対応をお願い致します。

以上