

夏の作業に注意！ 熱中症、蜂、マダニ

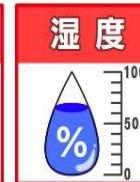
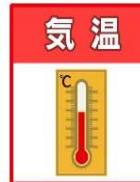
熱中症の予防

- ▶ 热中症警戒アラート*が発令された時は、屋外作業をできるだけしない
- ▶ 暑さを避ける、湿度が高い時も要注意
 - ・暑い時間帯を避けて活動する
 - ・帽子・日傘、日陰を利用する
 - ・エアコンを活用する
- ▶ 日ごろの健康管理が熱中症予防の第一歩
 - ・睡眠不足や前日の深酒をさける
 - ・体温や血圧を測定、体調を確認する
 - ・朝ごはんを食べる
- ▶ 体調が悪い時は活動を控える
- ▶ 作業中はこまめに休憩をとる
- ▶ こまめに水分補給する
 - ・のどが渴く前から、こまめに水分補給（スポーツドリンクなど）する
 - ・30分ごとにコップ1~2杯程度を飲み、汗をかいた時は塩分も補給する
- ▶ 通気性の良い服装、保冷剤・氷などで冷却する
- ▶ 作業中は、お互いの健康状態に留意し声を掛け合う



「熱中症警戒アラート」

→ 暑さ指数 **33°C以上**



*気温・湿度・輐射熱から算出される
熱中症の危険度を示す暑さ指数 **33°C以上**
が予想される時に発表
(前日夕方と当日朝)

熱中症の症状と対処法

軽 症

めまい
立ちくらみ
汗が止まらない
筋肉のけいれん

- 水分・塩分・糖分補給
- 涼しい場所へ移動、安静
- からだを冷やす。衣服をゆるめる。
(首回り、わきの下、足の付け根)

中等度

頭痛
体がだるい
吐き気

- ※上記の処置をしても改善しない時は
- 医療機関を受診
または救急車を呼ぶ！
病院に運ぶまでは一人にしない！

重 症

言動がおかしい
自力で水が飲めない
体温が高い
意識がない



すぐに救急車を呼ぶ！

参考：厚生労働省 热中症予防のための情報・資料サイト

裏面に、「蜂・マダニ」について掲載しています。



刺されないために

▶蜂が飛んでいないか確認する

万が一に備えて
殺虫剤携行！

▶巣がある所に近づかない、刺激しない

- 大声で騒がない、蜂をふり払わない
- 急に走らない、頭を低くして静かに逃げる
- 香水やヘアトニックは使わない

▶黒い物を着用しない、肌の露出を避ける

- 長袖、長ズボン、手袋、防蜂網などを着用
- 髪は帽子で隠し、白っぽい服を着る

▶蜂がいる場所で果物やジュースを飲まない

刺されたら

▶速やかに逃げる

▶毒の周りを防ぐため動かない

▶針が残っている場合は針を抜く

▶傷口を洗い流す

▶毒液を絞りだす

▶患部を冷やす、安静にする

▶虫刺されの薬を塗る

▶全身の痒み、息苦しさなどがある時は、

▶すぐに救急車を呼びましょう！

参考:林野庁 蜂に注意

～過去に蜂に刺された方やアレルギー反応が心配な方へ～

血液検査で蜂に対する「抗体検査」をすることができます。

陽性の場合は蜂刺されの危険性のある作業は避けましょう！

検査については、かかりつけ医や皮膚科にご相談ください。



マダニ



裏山や畠などに生息して、イノシシや猫、散歩中の犬に付着・吸血することがあります！
マダニの中には病原性ウイルスを持つものがあり、咬まれて2週間の間に発熱や発疹、下痢などの症状が出て、命にかかることがあります

咬まれないために

▶野外では腕・足・首など肌の露出を少なくする

▶マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着る

▶虫よけ剤（市販名：ディート、イカリジン）を使用してマダニを付着させない（過信せず補助的手段）

▶作業着は室内に持ち込まない

▶脱いだ作業着はすぐに洗濯する

▶屋外作業後はダニが付着していないかシャワーで入浴で確認する

▶ペットを介してマダニの持つウイルスに感染することがあるので、ペットを飼っている場合は、ダニに咬まれていないか確認する



咬まいたら

※マダニはつぶさない！
無理に引き抜こうとしない！

咬まても痛みや痛みがほとんどないので気づきにくい

▶マダニの口器が残っている場合は、無理に取らず皮膚科や外科を受診し、除去してもらう

▶数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状がある時は医療機関を受診する

参考：国立感染症研究所 「ダニ対策、今できること」
厚生労働省 「ダニ」にご注意ください