

健康だより

令和8年7月

正しい予防法と適切な処置で
熱中症を防ぎましょう！



熱中症予防 3つのポイント

①暑さを避ける！

- ▶**通気性の良い服**を着用し、作業時は空調服や冷感タオル等を活用する
- ▶外出は、短時間で、できるだけ**暑い時間帯**を避ける
- ▶上手に冷房を使い、**室温は28℃以下、湿度は60%以下**にする



②こまめに水分補給！ 汗をかいたら塩分も一緒に補給！

- ▶**のどが渇く前に1時間ごとにコップ1杯程度**を目安に、こまめに水・麦茶を飲む
- ▶**大量に汗をかいた時は、塩分・糖分補給**する！
※少量の糖分は、水分の吸収を早め、疲労回復につながります
※塩分・糖分制限のある人は、医師の指示に従いましょう



③生活習慣を整える！無理をしない！

- ▶3食、きちんと食べる！ **朝ご飯は必ず食べる！**
※味噌汁・梅干しなどで塩分・ミネラルを補給する
※アルコール・カフェインは利尿作用により脱水のリスクがあるので控える



夏場の不調 その症状**熱中症**かも?!



裏面に、熱中症予防の体調チェック、熱中症（疑いも含む）発見時の手順を掲載しています。

熱中症予防の体調チェック

	項 目	はい	いいえ
①	睡眠不足はないか？		
②	熱はないか？		
③	風邪をひいていないか？		
④	下痢をしていないか？		
⑤	二日酔いはないか？		
⑥	体調（疲労・コンディション）は良いか？		
⑦	朝食は食べたか？		

7項目全て「はい」を確認して就業しましょう！

「熱中症」（疑いも含む）発見時の手順

症状 めまい、筋肉痛、こむら返り、頭がボーとする、頭痛、吐き気、倦怠感、高熱、言動がおかしい等



すぐに作業を止めて涼しい場所に避難
体を冷やす

意識の異常があるか？

①返事がおかしい
②ぼーっとしている
も「意識の異常あり」
として扱う

119 番

救急車を呼ぶか
迷ったら
救急医療電話相談
#7119

自分で水が飲めるか？

飲めない

飲める

医療機関までの搬送中
や経過観察中は、
一人にしない

医療機関へ搬送
緊急時は 119 番

水分摂取
経過観察

体調が回復しない
症状悪化



※熱中症は、回復後に症状が悪化する場合があります！
翌日まで、経過を見ましょう！

熱中症（疑い
も含む）の時
は、報告して
ください！

(本部) TEL (0834) 25-6262
(南陽支部) TEL (0834) 63-3040
(熊毛出張所) TEL (0833) 91-6770
(鹿野出張所) TEL (0834) 51-5196