



暑が続く中で、今年度も熱中症に関する事故が出ています。熱中症について正しく理解し、日頃から対策して未然に防ぎましょう。

令和8年8月（通算第164号）

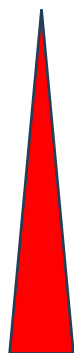
発行:公益財団法人東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)

熱中症を正しく理解し、安全就業を心がけましょう

熱中症ってどんな症状？

重症度

小



大

I 度	めまい・生あくび・立ちくらみ 筋肉痛・こむら返り 大量の発汗
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・ 嘔吐・倦怠感・虚脱感 集中力や判断力の低下
III 度・ IV 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温

このほか「何となく体調が悪い」「すぐに疲れる」など、いつもと違うと思ったら、熱中症の初期症状かもしれません。少しでも異変を感じた場合は、すぐに周囲の人や事務局職員に申し出ましょう。自己チェックで異常を早期発見し、早期対処することで重症化を防ぐことが必要です。



参考：「熱中症対策ガイドライン」公益財団法人東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)

各自で体調の「自己チェック」を行いましょう！

就業現場において、当日の体調に普段と異なる点がないかを確認することが大切です。体調がおかしいと感じたら無理をせず、速やかに所属のシルバー人材センターに連絡しましょう。また日常の体調管理・健康管理にも気を付け、「自分の身（み＝安全と健康）は自分で守ること」が求められます。

●作業開始前にチェック！

- ☐ 昨夜はよく眠れたか
- ☐ 朝食を食べたか
- ☐ 水分・塩分をとっているか
- ☐ 体調不良はないか
(頭痛・吐き気・だるさ・めまい、
風邪、下痢など)
- ☐ 二日酔いはないか
- ☐ 就業可能な状況か(気温・湿度
など)



●作業中・休憩中などにチェック

- ☐ こまめに水分・塩分をとっているか
- ☐ 大量の汗をかいていないか
- ☐ めまい、立ちくらみ、足がつるなどはないか
- ☐ 頭痛、吐き気はないか
(頭痛・吐き気・だるさ・めまい、
風邪、下痢など)
- ☐ 意識ははっきりしているか
- ☐ 尿の色が濃くないか
- ☐ 心拍数は作業前と大きく変わらないか
- ☐ こまめに休憩しているか

グループ就業は、就業仲間の異常（熱中症の兆し）にも気を配りましょう！
呼びかけに反応しない・意識がない場合には、すぐ119番通報を！