



熱中症の予防と対処

熱中症は、体が暑さに慣れていない梅雨入り前の5月頃から発生します。熱中症の予防方法や対処方法を知り、自分自身や周囲の人を熱中症から守りましょう！

熱中症の予防方法を知ろう！

熱中症にならないための5つのポイント！

1

衣服を工夫する

室温や気温など、作業環境に合わせた涼しい服装を心がける。

2

日差しを避ける

屋外での作業には帽子を着用し、直射日光の下での長時間連続作業は避ける。

3

こまめな水分・塩分補給



のどが渇いていなくても、意識的に！塩あめやスポーツドリンクで塩分も補給！

4

暑い日はがんばりすぎない



適宜休憩！少しでも熱中症を疑う症状が出たら、作業を中断して休憩を！

5

体調の悪いときには無理は禁物

二日酔い、睡眠不足、食事抜きも要注意！



熱中症かな？と思ったら！

チェック 1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES

チェック 2 呼びかけに応じますか？



YES

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす

NO

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める。

チェック 3 水分を自力で飲めますか？

YES

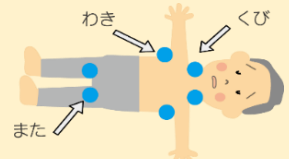
水分・塩分を補給する

NO

意識がないのに無理に水を飲ませるのは危険！

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす

冷やすポイント



冷えた缶やペットボトルを当ててもOK！

チェック 4 症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

NO

医療機関へ

現場にいた人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」