

熱中症への対応について

近年、夏季の気温が高い状態が続いていることから、熱中症に十分注意し、安全に就業しましょう！！
会員の皆様におかれては、特に以下の点に注意していただきますよう、お願いします。

予 防

十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとる。

- ・朝食を必ずとる。
- ・疲労回復効果のあるビタミンB1 を多く含む食品
豚肉、豆腐等の豆類、玄米
- ・熱中症対策になるカリウム、クエン酸を多く含む食品
スイカ、キウイ、バナナ、グレープフルーツ、
赤ピーマン、ほうれん草、納豆
(フルーツ類は水分補給にもなります。)

こまめに水分と塩分をとる。

- ・水又は麦茶に加えて塩飴等をとる。
- ・スポーツドリンクをとる。

熱中症対策グッズを活用する。

環境省の熱中症予防情報サイトを活用する。

- ・スマホでアクセスしてください。
- 姫路市の情報です。



判 断

熱中症と考えられる自覚症状

- ・何となく体調が悪い。
 - ・すぐに疲れる。
 - ・手足がつる。
 - ・立ちくらみやめまいがする。
 - ・吐き気がする。
 - ・汗のかき方がおかしい。
- ※ 手の甲をハンカチを拾うように
つまみ上げ、つまんだ跡が消える
までに3秒以上かかると脱水の
可能性がある。

周囲から見ての症状

- ・イライラしている。
- ・フラフラしている。
- ・呼びかけに反応しない。
- ・ボーッとしている。

対 処

熱中症と考えられる症状が見られる場合

- ・直ちに作業を中止し、涼しい場所に移動する。
※ 風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内に避難させる。
- ・速やかに、身体の冷却、水分及び塩分の摂取等を実施する。
※ 衣服をゆるめる。
※ 首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やす。
※ 水又は麦茶に加えて塩飴等をとる。
※ スポーツドリンクをとる。
- ・意識の異常等がある場合は、医療機関に搬送する。
※ 必要に応じて救急隊要請
※ 迷ったら、TEL #7119 (救急医療電話相談) に問い合わせる。
- ・事務局に報告する。

『全シ協 安全就業スローガン』
安全は 無理せず 焦らず 油断せず