

熱中症予防

その1

こまめに

水分補給!



多量の汗をかく場合は
適度な塩分補給も

熱中症予防

その2

涼しいところで

休憩!

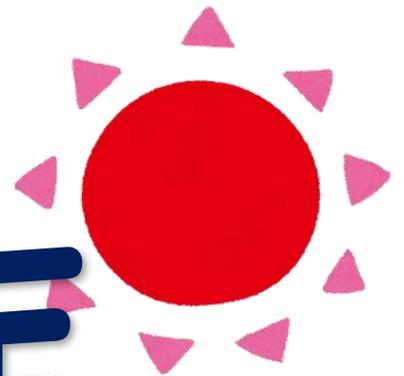
木陰やエアコンの効いた
部屋などで体温を下げる



職場の熱中症対策

みんなて防ごう!

熱中症



いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかりやすい「熱中症」。特に労働している時などは発症しやすく、症状が深刻になることもあります。熱中症にかかる前から対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防

その3

「おかしいな?」と思ったらすぐ報告!



体調の変化を少しでも
感じたら我慢せずに
すぐに報告



WBGT値(暑さ指数)を活用しよう



環境省 熱中症予防情報サイト



ヘルシーライフサポートプロジェクト Gotsu (健康医療対策課)

+ 熱中症の応急処置 +

もしも周りの人が熱中症になってしまったら… 落ち着いて対応しましょう

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、高体温など)

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう
呼びかけに反応が悪い場合は
無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、
太もものつけ根を集中的に冷やし
ましょう*

はい

水分・塩分を補給する

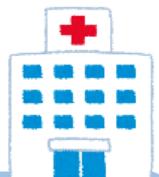
大量に汗をかいている場合は、
塩分が入ったスポーツドリンクや
経口補水液などがよいでしょう

チェック4

症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れた時の状況を知って
いる人が付き添って、発症時の
状態を伝えましょう

はい

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

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる
労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す
等の冷却法も有効です

参考：「熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)」