

管理者も

職人も

# みんなまで防ぐ熱中症

## 熱中症にならない! させない!

いまや熱中症予防策は建設現場において必須事項で、現場での熱中症は“労災保険”の対象にもなります。予防対策は個人に任せるのではなく、管理者を含め現場全体で熱中症に対する知識\*を身につけて、予防策を実施しましょう。  
※熱中症予防教育を受講しましょう。

**STOP! 熱中症**

### 定期的な休憩

管理者による作業の管理



**STOP! 熱中症**

### 水分と塩分の補給

経口補水液、水、塩飴



**STOP! 熱中症**

### 通気性の良い作業着

空調服、冷感ベスト



### 暑さ指数(WBGT)を活用しよう!

WBGT測定器で現場の適切な温湿度管理を

**STOP! 熱中症**

### 日常的な健康管理

バランスの良い食事(お弁当)、睡眠、酒量管理



## 症状と重症度

Ⅰ度【軽度】	めまい、立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直
Ⅱ度【中度】	頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、倦怠感、虚脱感、失神、不快感、判断力や集中力の低下
Ⅲ度【重度】	高体温、意識障害、けいれん、手足の運動障害、おかしな言動や行動、過呼吸、ショック症状

## 少しでも異変を感じたら…一人での作業中には注意

- 「大丈夫?」はダメ! どんな具合か声がけをする
- いったん作業を止め、休憩する
- 病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ
- 病院へ運ぶまでは一人きりにしない