

# 熱中症対策について

## 1. 定期的に水分と塩分を取りましょう


作業中は汗により体から水分がなくなっていきます。定期的に水分補給と塩分補給をしましょう。休憩のタイミングだけでなく、自分の判断で取るようにして下さい。

## 2. 共同作業者に目をくばりましょう

熱中症などにより急に具合が悪くなることもあります。全員が行うことが理想ですが、特に現場リーダーの方は率先して共同作業者の顔色には目を配って下さい。

### 熱中症について

#### 1. 熱中症の症状について

分類	症状	重症度
軽	○めまい・立ちくらみ ○筋肉痛・筋肉の硬直 ○大量の発汗	
中	○頭痛・吐き気・嘔吐 ○体がだるい（倦怠感）・虚脱感	
重	○意識障害・痙攣・手足の運動障害 ○呼びかけに対し返事がおかしい	

下に行くにつれて重症度が増します。

熱中症にならない為の対策はもちろんですが、熱中症になった際の応急処置も覚えておく必要があります。

#### 2. 熱中症の応急処置について

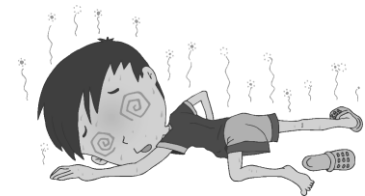
①暑い現場から涼しい場所に移動させる

②衣服を脱がせ、身体を冷やす

③冷たい飲み物を与える  
塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液など

※「意識がおかしい」と判断した時は、必ず救急隊を要請して下さい。

健康は安全就業の第一条件です。健康で元気に働くために自分の身体は自分で守りましょう



熱中症でこうなる前に