

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策

さっこん がつ すで まなつび つづ ねっちゅうしょう ひと ふ かんたん
昨今の6月は既に真夏日が続く、熱中症になる人も増えています。簡単
たいさくほうほう がつ ひ しこう ほうりつ かんたん しょうかい
な対策方法と6月1日から施行される法律を簡単にご紹介します。

ねっちゅうしょう たいさく 熱中症の対策

① 適切な水分補給

てきせつ すいぶんほきゆう

のど かわくまえ てきど すいぶん ほきゆう
喉が渴く前に適度に水分を補給する。

てきせつ いんりょう
適切な飲料

- ・スポーツドリンク
- ・ゼリー飲料



- ・塩分入熱中症対策飲料水

あつか いんりょう
悪化させる飲料

- ・コーヒー お茶
- ・炭酸飲料
- ・アルコール飲料

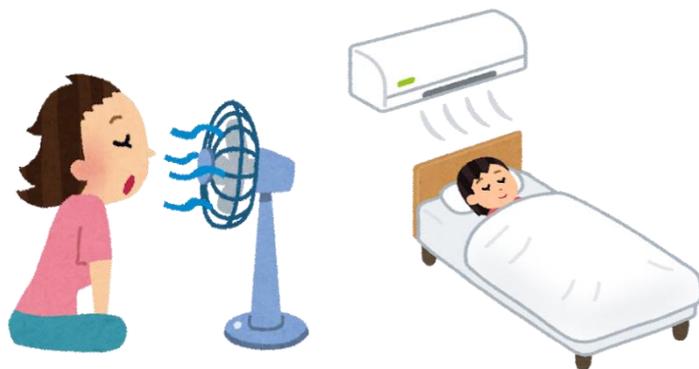


② 適切な睡眠環境

てきせつ すいみんかんきょう

てきせつ すいみんかんきょう
適切な睡眠環境

- ・エアコンや扇風機の活用
- ・通気性の良い寝具の利用



③ 体調管理

たいちようかんり

よ たいちようかんり
良い体調管理

- ・朝一で自分の体調を見る。
- ・野外での作業後にしっかり休息を取る。



ことし がつ ひ かいせいろうどうあんぜんえいせいきそく しこう
今年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行されます。

かんたん いう ねっちゅうしょう じゅうとくか ぼうし たいせいせいび てじゆんさくせい かんけいしゃ
簡単に言うと、熱中症の重篤化を防止するため「体制整備」「手順作成」「関係者への

しゅうち じぎょうしゃ にほんこくない かいしゃ ぎむづ こと
周知」が事業者（日本国内にある会社）に義務付けられる事になりました。

きほんてき かんが かつ
基本的な考え方は、

み はんだん たいしょ れい しめ かん
・ 見つける ・ 判断する ・ 対処する 例を示すとこんな感じです。

み ねっちゅうしょう うたが ひと
見つける（熱中症の疑いがある人）



はんだん いりょうきかん れんらく しょうぼう ばん つうほう
判断する（医療機関へ連絡や消防119番に通報するなど）



たいしょ きゅうきゅうしゃ とうちやく ぜんしん きゅうそくれいきやく
対処する（救急車が到着するまで全身を急速冷却するなど）。



たいしょう さぎょう
対象となる作業は、

おくがいくくないと WBG T あつ しすう どいじょうまた きおん どいじょう かんきょうか
屋外屋内問わず「WBGT（暑さ指数）が28度以上又は、気温31度以上の環境下で

れんぞく じかんいじょうまた にち じかん こ じっし み こ さぎょう
連続1時間以上又は、1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業になります。

こうせいろうどうしやう ぼつまい
(厚生労働省HPより抜粋)

しつ とく ねっちゅうしょう ほか
クリーンやメール室（ドライバー）のメンバーが特に熱中症のリスクが他のメンバーより

たか じゅうぶん すいぶんほきゆう えんぶんほきゆう こまか きゆうけい ぎょうむご てきど きゅうそく こころ あつ
高いので十分な水分補給・塩分補給、細かな休憩、業務後の適度な休息を心がけて暑

なつ の き
い夏を乗り切りましょう。

じぶん あつ ひ さぎょう うんどう の
自分は、暑い日の作業や運動したあとはスポーツドリンクを飲んでいきます。

の ときあま かん きけん
スポーツドリンクを飲む時甘さを感じたら危険なサインです。

さんこう みなみがた しつ あんぜんえいせいいいん
参考にしてみてください。南方メール室 安全衛生委員