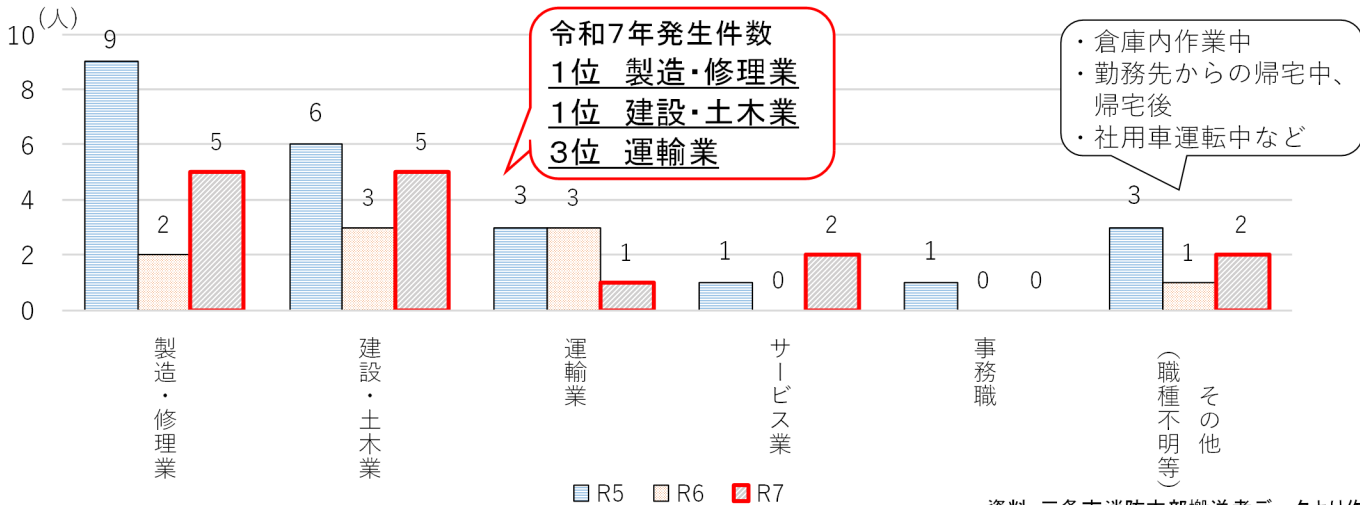




働き盛りのあなたへ

熱中症予防の準備はできていますか？

三条市における業種別 熱中症搬送者数(令和5年～7年)



発症した方の状況と対策のポイント

業種	建設・土木業	製造・修理業	運輸業
発症した場所	作業場所 (屋外)	工場内 (エアコンの有無に限らない)	荷積み・運転中
水分・塩分摂取状況	発症者の半数以上は水分・塩分どちらも摂取 →水分・塩分どちらも摂取していても発症している。	発症者の半数は水分のみ摂取、半数は水分・塩分どちらも摂取 →水分のみ摂取の人は塩分が不足。どちらも摂取している人も発症している。	
搬送時期	7月～8月上旬 →熱くなりはじめ及び猛暑日	7月下旬～8月 →猛暑日が続く日	
対策のポイント (※)	<ul style="list-style-type: none"> 直射日光は日陰等で避ける。 重量物などを運ぶ際は台車などを活用する。 休憩場所が遠い場合は移動時間を考慮して時間を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> 作業周辺が高温になる場合は、ファン付き作業服など予防対策グッズを活用する。 日当たりが良い工場は遮光シートなどで日射しを遮る。 	<ul style="list-style-type: none"> 荷積みは台車などを活用し、体の負担を少なくする。 運転中は窓を開け、外との温度差を作らないようにする。 日陰などでこまめに休憩を行う。
<p>○1日3食食べて、水分・塩分・糖質などを摂取する。 ○仕事中はのどが渴いていなくてもこまめに水分と塩分をとる。</p>			
<p>QRコードより、熱中症の危険性がある状況と対策について、詳細に見ることができます。参考にしてください。</p>			

※: 働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより抜粋

熱中症を予防するために今からできること

熱中症を防ぐには水分・塩分補給だけでなく、体が暑さになれることが大切です。

人は暑くなると汗をかいて外に熱を出しますが、暑さに慣れていない時期は熱をうまく出せず、熱中症を発症しやすくなります。

体が暑さに慣れるためには、2週間程度、無理のない範囲で汗をかくことが必要です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき体を暑さに慣れさせましょう。



あれ？これって熱中症？いつもと違ったら疑いましょう

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない/汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

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

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより抜粋

熱中症になってしまったら/なった人を見つけたら

ポイント1
暑さを避ける

- ・クーラーが効いた室内や車内に移動する。
- ・クーラーが効いた場所がない場合は、風通りのよい日陰に移動する。

ポイント2
体を冷やす

- ・衣服をゆるめて、保冷剤等で両脇、足の付け根などを増やす。
- ・皮膚に水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やせます。

ポイント3
水分補給をする

- ・水分と塩分を同時に補給できる経口補水液などが望ましい。
- ・吐き気があったり、意識がない場合は無理矢理飲ませることはしない。

参考:「熱中症ゼロへ」プロジェクト 応急処置のポイント

- ・自力で水が飲めない、あるいは十分な量が飲めない
- ・今いる場所や時間、自分の名前などが正確に言えない



⚠ このどちらかの症状があるときはすぐに119番へ！



救急車が到着するまでは
水をかけ全身を急速冷却！

日頃から自分の体調を確認しましょう。

爪押しで「隠れ脱水症」チェック



- ①手の親指の爪を逆の指でつまむ
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります。

参考:働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

QRコードから熱中症予防のための情報を確認しましょう



自らが実行できる、熱中症から命を守る
情報が記載されています。

厚生労働省
「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」



暑さ指数をチェックできます。
※調べたい地点を選択してください。

環境省
「熱中症予防情報サイト」

問合せ先
三条市福祉保健部健康づくり課 ☎0256-34-5445