

今年も防ごう！職場の熱中症

仕事前のチェック

- 睡眠不足**ではありませんか？
→ 睡眠不足の場合、体温調節機能が低下します
- 食事**は食べましたか？
→ 欠食すると、水分・塩分・糖分などが不足します
- 体調**は良いですか？
→ 持病のある人は、きちんと服薬しましょう
- 二日酔い**ではありませんか？
→ 二日酔いの場合、すでに脱水状態です



⚠️ 熱中症アラートの確認

熱中症の危険性が極めて高い環境（暑さ指数 33 以上）になることが予測される場合、**前日の 17 時頃**と**当日の朝 5 時頃**にテレビ・ラジオ・防災無線・SNS などと通じて熱中症アラートが発表されますので、毎日確認しましょう！

仕事中のチェック

- 単独作業**を避け、声をかけ合っていますか？
- 監督者は**現場パトロール**を行っていますか？
- 定期的に**水分**や**塩分**を摂っていますか？
- こまめに**休憩**して体を冷やしていますか？



⚠️ マスク熱中症に注意

マスクをする場合は、**熱がこもって体温が上昇**しやすくなったり、**のどの渇きを感じにくくなる**ことがありますので注意しましょう！

※せき・鼻水などの症状があるときや、重症化リスクが高い方と接するときはマスクを着用しましょう。

