

農作業時の熱中症に注意!!

熱中症は、適切な対策を取れば防ぐことができます。
お互いに声をかけあって、熱中症を予防しましょう。



天気予報と 体調をチェック

- 急に暑くなる日は要注意です。
- 体調不良時は、無理をしないように。



涼しい服装・安全な 作業環境

- 帽子で日差しを遮り、汗を逃がしやすい服装で。
- 作業はできる限り二人以上で。**暑いハウスの中は風通し良く。



こまめな水分補給 こまめな休憩

- 喉が渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- こまめに涼しい場所で休息しましょう。



高齢者は要注意!

高齢者は若者に比べると、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。周囲の人も積極的に声をかけましょう。



熱中症になってしまったら

- 涼しい場所に避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分を補給する
- 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救助隊を要請しましょう



暑くなってきたら、日々の体調管理に気をつけよう!!

2014年
農作業安全キャラクター
わかば
若葉エリ

熱中症予防 強化月間!!



ひと涼み 検索

あなたの町の
数値をCheckしよう!!



声かけ隊
気象予報士による
ワンポイントアドバイスも
毎日更新!!



詳しくは、
ひと涼みサイトの
TOPページから!

熱強クイズに答えて
暑さ対策グッズを手に入れよう!!

毎月最大
100名様に
プレゼント!!

応援期間
6/1~8/31



農作業時の熱中症予防チェックシート

チェックしてくま!



- 天気や気温を確認しましたか？**
出かける前にならず天気予報を確認しましょう。急に暑くなる日は熱中症の危険が高くなります。梅雨明け直後は要注意です。風が弱い日や、湿度が高い日は熱中症にかかりやすくなります。
- 体調は万全ですか？**
体調不良(二日酔い・寝不足・風邪気味)の時は熱中症の危険度が増します。
- 朝ごはんは食べましたか？**
朝食で取るべき栄養分と水分をきちんと取りましょう。
- 涼しい服装を選んでいますか？**
服装は、日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。吸汗・速乾性に優れた素材の服がオススメです。
- 日差しを遮る帽子はありますか？**
つばの広い帽子をかぶり、直射日光を遮りましょう。
- 飲み物は持ちましたか？**
水分補給をこまめにとりましょう。特に高齢者は水分不足や暑さを感じにくくなっているため、喉が渇く前に積極的に給水しましょう。大量に汗をかく場合は、塩分も補いましょう。
- 二人以上での作業ですか？**
一人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がおらず重症化するおそれがあります。できる限り二人以上で作業をし、体調不良時は我慢せず不調を伝えましょう。
- 作業場所は熱がこもりませんか？**
ハウスや畜舎など気温が上昇しやすい施設内での作業は、風通しをよくしましょう。室内の換気をして、熱がこもらないようにしましょう。
- 作業計画に無理はありませんか？**
涼しい時間帯に作業をしましょう。もし暑い時間帯に作業するときは、休憩をこまめに、作業時間を短くなどの工夫を。
- 緊急連絡先を知っていますか？**
いざというときのため、緊急連絡先を持ち歩きましょう。具合が悪くなったら無理せず、医療機関にかかりましょう。