

熱中症予防  
その

1

水分・塩分は  
こまめに補給！



熱中症予防  
その

2

涼しい  
ところで休憩！



みんなで防ごう！

# 熱中症

いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかりやすいのが熱中症。特に労働をしているときなどは発症しやすく、症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできるので、熱中症にかかる前からきちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防  
その

3

「おかしいな？」と思ったらすぐ報告！



ひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 熱中症が発生！その時どうする？



## WBGT値を活用しよう

WBGT値は「暑さ指数」ともいい、熱中症のリスクが判断できます。  
気温だけでなく、湿度や太陽から反射した熱（輻射熱）も考慮した値\*です。

### WBGT値のリスク区分（例）

注意	警戒	厳重警戒	危険
25°C未満	25~28°C	29~31°C	31°C以上

WBGT値の状況と予測は、環境省熱中症予防情報サイトに掲載されています。作業開始前にチェックしましょう！

### 熱中症予防 プラス

- 日頃からウォーキングなど軽い運動を行い、身体を暑さに慣らしておこう！
- 作業中は、小まめに水分・塩分を摂ったり冷たいもので手足を冷やしたりしよう！

