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℃未満	25～28℃	29～31℃	31℃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

❶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！

❷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！

環境省 熱中症予防情報サイト 検索

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

熱中症についての情報はこちら
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html

企画・作成：みずほ情報総研株式会社（厚生労働省委託事業「安全管理支援事業 / 安全衛生教育教材の作成」受託者）、株式会社サイドランチ（作成協力）