

熱中症を防ごう!

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP

予防には『暑熱順化』スイッチ ON

Q. 身体が暑さに慣れていないと
気温が高くない時期でも熱中症になるってホント?

知りたい方は、下記ガイド p42 参照

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業員向け
働く人の今すぐ使える **熱中症ガイド**



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

職場における熱中症予防



働く人の
今すぐ使える
熱中症ガイド



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

目次

01 熱中症から命を守る	P4	05 熱中症の基礎知識	P56
1. 職場で熱中症になった人		1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件	
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え		2. 暑さ指数 (WBGT)	
3. 熱中症の症状と重症度分類		3. 高齢者や持病がある作業員への配慮	
4. 現場で作業員が倒れたときの「命を救う行動」と「あやまった行動」		4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン	
5. 熱中症「応急手当」カード (携帯用)		5. 多言語リーフレット	
		6. もっと詳しく知りたい方へ	
02 危ない状況と対策	P12	06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ	P63
1. 建設現場 (屋外) 編		1. 関係法令・関係指針・要綱	
2. 製造現場 (屋内) 編		2. 補助金・助成金	
3. その他現場 編		3. 講習用スライド/スライドショー動画	
03 予防法	P30	07 まとめ	P87
1. 3つの注意点 (前日/仕事前/仕事中)		1. 熱中症の見分け方と応急手当	
2. 暑熱順化 (暑さに慣れる)		2. 予防には『暑熱順化』	
3. 休憩時間について		3. 水分補給と休憩	
4. 予防対策グッズの使用		4. 注意点	
04 取組例	P47		

熱中症を防ぐ3つの注意点

①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

②仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートの確認

③仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩



熱中症の見分け方と『命を救う』応急手当

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

すぐに**119**番



作業着を脱がせ
水をかけ全身を

急速冷却



ON

熱中症 予防スイッチ・オン

その行動、その習慣が、いのちを守る

自分で
できる



7



つのこと

1

熱中症を正しく知ろう

1-1

(管理者編)



動画はQRから

1-2

(作業員編)



動画はQRから

2

応急手当と
水道水散布法



動画はQRから

3

暑さ指数の活用

3-1

測定
(管理者編)



動画はQRから

3-2

確認
(作業員編)



動画はQRから

4

暑熱順化



動画はQRから

5

水分塩分
同時補給



動画はQRから

6

プレクーリング



動画はQRから

7

健康管理



動画はQRから

1

熱中症を正しく知ろう

- 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる
- 熱中症になる要因は、
 - 「蒸し暑さ」
 - 「暑さに慣れていない」
 - 「水分・塩分の不足」
 - 「長時間連続作業」

対策として、以下の②～⑦を適切に講じてください



2

応急手当と水道水散布法

- I度(軽度)** 意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人にしない)
- II度(中等度)** 頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のよくわかる人が医療機関に同行)
- III度(重症)** 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却



3

暑さ指数の活用

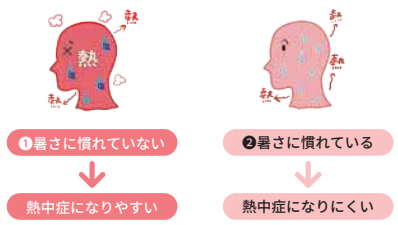
- 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの**
- 暑さ指数を活用するための4つのステップ
 - 暑さ指数の測定
 - 着用している作業着などを考慮して測定値を補正
 - 危険度を確認して対策
 - 作業者への周知

31~33	☹️☹️	危険 Danger
28~31	☹️	嚴重警戒 Severe Warning
25~28	☹️	警戒 Warning
21~25	☹️	注意 Caution

4

暑熱順化

- 暑熱順化:夏の暑さに身体を慣らすこと**
- 入職したての人、長期休暇あけの人は、要注意
 - 暑さに体が慣れても**数日間職場を離れると効果は消滅**
 - 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる



5

水分塩分同時補給

- 水分と塩分は同時に補給**
- のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある
- のどが渴く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切**

脱水症セルフチェック

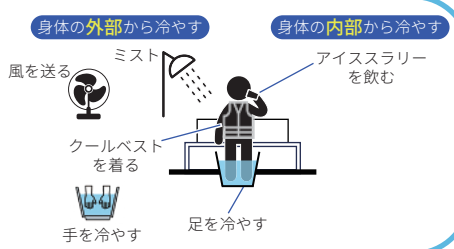
もどに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり

つままれた爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性あり

6

プレクーリング

- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする**
- プレクーリングの方法は以下の2つ
 - 身体の外から冷やす方法
 - 内部から冷やす方法



7

健康管理

- 管理者:** 現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認
- 作業者:** 単独作業を避け、声をかけ合う
こまめに水分・塩分を補給



参考リンク先

学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

