

熱中症を防ごう！



ズキンズキンとする
頭痛がある

めまい、吐き気
がする

手足がしびれる、
冷たい

倦怠感がある

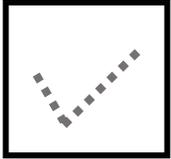
県内でも6月～9月（特に7，8月）は
熱中症になる危険性が**非常に高く**なっています。
作業時間をずらす、または、暑さによって作業内容を変
えるなど
熱中症にならないように対策を十分に行いましょう！！

裏面にチェックシートがあります



やってみよう!

熱中症にならないためにできること



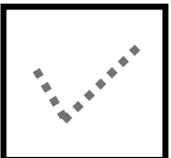
暑さを避ける

高温時の作業は避けましょう！



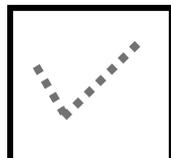
こまめに休憩をし、 水分補給をする

日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。
喉が渴いていなくても、20分おきにコップ1～2杯
以上を目安に水分補給しましょう！



単独作業を避ける

なるべく2人以上で作業し、
時間を決めて声を掛け合ったり、
異常がないか確認しましょう。



熱中症対策アイテムを使う

ファン付きウェアや、冷却ネッククーラーなどが
ホームセンターなどでも売っていますので、
ぜひ活用ください！



ご自身の体調に合わせて作業をしてください