

〈熱中症〉

ひとつまちがうと生命にかかわります

脱水、熱中症に注意!!

炎天下や蒸し暑い現場では、大量の汗をかき、身体の中から水分と塩分などがうばわれていきます。
このとき、身体が必要とするものをきちんと補給しないと、脱水症状や熱中症などになります。



予防の第1

こまめに 水分と塩分の補給を
●たとえ仕事中であっても、水分を併せにとりましょう。
●胃腸の負担にならないよう、がぶ飲みせず、こまめに飲むのが良いです。(こまめに飲むのが良いです。)
●同時に、ほぐく塩分をとりましょう。水1杯当たり3〜5g、コップ1杯200gに軽くひとつまみ位です。
(塩あめなどがあれば、塩分に役立ちます。)

予防の第2



ヘルメットには「ネックガード」防暑たれ
●ヘルメットにつけるなどして、熱中症の予防に効果があるとされている「防暑たれ(ネックガード)」。
体温調節の急所である首筋を、直射日光から守ってくれるので、夏の現場では役に立ちます。

こんな症状が出てきたら

重症度Ⅲ度



危険な状態です。
水や水で、首・脇の下・足の付け根などを冷やします。
すぐに救急車を呼んでください。



重症度Ⅱ度



より重症です。
水分・塩分を補給して、涼しいところで、足を高くして休んでください。水分・塩分の補給ができないときは、病院へ行ってください。



重症度Ⅰ度



水分・塩分を補給して、日陰など涼しいところで休んでください。



仕事中にこれらの症状が出たら、ただちに現場責任者に報告してください!!