



# 熱中症に注意しましょう！

総合安全衛生管理機構

連日、猛暑が続いており、熱中症で救急搬送される方がとても多いと報じられています。日常生活の中でも、熱中症の危険はありますので十分注意してください。また、体調不良時に、外での活動や運動をすることは絶対に避けてください。

## 日常生活での注意事項

- (1) 暑さを避けましょう。→日傘・帽子・ブラインド・扇風機・エアコンの使用。  
(エアコンは冷やしすぎもいけません。室温 28 度が適切です。)
- (2) 服装を工夫しましょう。→吸汗・速乾素材や軽・涼スーツの活用。襟元を開ける。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。→外に出る前に水分を補給しましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。→熱帯夜の翌日も要注意です。
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう。→朝食抜き・二日酔い・寝不足で運動しない。
- (6) 個人の条件を考慮しましょう。→体調不良（風邪・下痢）で運動・作業しない。
- (7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

### <集団活動における熱中症対策のポイント>

- ・ 責任の所在を明確にし、監督者を配置しましょう
- ・ 休憩場所を確保しましょう
- ・ その日の暑さや身体活動強度に合わせて計画的に休憩をしましょう
- ・ 個人の体調を観察しましょう
- ・ 体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう
- ・ 体調不良は正直に申告しましょう

詳しい情報はこちらをご覧ください。

当機構 HP

<http://hschome-gw.hsc.chiba-u.jp/submenu/sho/2001.08-nettyu.html>

環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

環境省熱中症環境保健マニュアル

[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)

