

熱中症を防ごう!!

暑さへの備えは
今から!!

注意報発令中

気温や湿度、その日の体調により、だれでも熱中症になる可能性があります。症状が深刻なときには命の危険も!「熱中症」を知り、正しい知識を身につけて自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

ホット
スタッフ
瀬戸



熱中症発生メカニズム



職場での熱中症は、一般の環境より**高温多湿**な場所で作業を行う**倉庫業(物流)**や**製造業**に多く、**7月下旬から8月上旬**の梅雨明け直後、**午後2時から午後4時台**の間に多発します。また、**梅雨の晴れ間**で急に暑くなった時も要注意。

症状の分類 ※Ⅲ度が最も重症

- I度: めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗
- II度: 頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- III度: 意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

早めの対策が大事!! あなたを守る4つのポイント

<p>✓ 仕事前にチェック!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝食は食べた? <input type="checkbox"/> 睡眠は十分? <input type="checkbox"/> 二日酔いではない? 	<p>💧 こまめに水分・塩分補給!</p> <p>20~30分おきにコップ1杯の水分を。ミネラル補給の塩分も忘れずに。</p>	<p>👕 通気性のよい服装!</p> <p>通気性・吸水性がよく、汗を蒸発しやすい速乾性の素材の服を着用しよう。</p>	<p>🧊 冷たいタオルでクールダウン!</p> <p>水で濡らしたタオルを首に巻くだけでも効果大! 気化熱効果で体温が下がります。</p>
---	--	---	--

「熱中症かも?」と思ったらいのちを救う応急処置は「FIRE」で覚えよう!

熱中症になったときに行う応急処置の基本行動4つの頭文字を取って「FIRE」。右ページの「熱中症対処・判断チャート」を見て、適切な対処を覚えましょう。

F フルード Fluid	I アイシング Icing	R レスト Rest	E エマージェンシー Emergency
適切な水分補給	身体を冷やす	安静	救急搬送 / 119番



「熱中症予防情報サイト」(環境省)をもとに株式会社ホットスタッフ 作成

熱中症対処・判断チャート

早めに気づいて対処できるように覚えておきましょう

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか?



※ほかにも「鼻水が止まらない」「強烈な眠気、生あくび」「汗が急に止まる」など。

CHECK 2



肩をたたきながら名前を呼んだり、年齢・生年月日等の簡単な質問をして、意識の状態を確認しましょう。

Emergency
● 救急搬送 / 119番

NO

意識がない
返事がおかしい

救急隊の要請

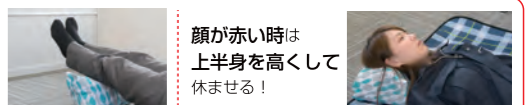


YES

- 涼しい場所に避難
 - 脱衣と冷却
- ※太い血管のある両側の首筋、脇の下、足の付け根を冷たいタオルなどで冷やす

Icing
● 身体を冷やす

注意
顔が青白く貧血状態なら足を高くして休ませる!



CHECK 3

水分を自力で摂取できますか?

摂取できない

NO

摂取できる

YES



Fluid
● 適切な水分補給

ホットスタッフ
オリジナル塩タブレット

大量に汗をかいた場合は、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

CHECK 4

症状がよくなりましたか?

NO

10~20分たっても回復しない

医療機関へ搬送



YES

回復

十分に休息を取りましょう。

Rest
● 安静

こんなときはすぐに

「ホットスタッフ担当者」に報告・相談してください!!

「どうしてもいわからず」「我慢」したがり取り返しのつかないことにつながる場合もあります!

- 私物(ペットボトル)の持込禁止の職場で就業している
- 作業中、体調に合わせた休憩を取ることができない
- 作業環境が高温多湿である
- 涼しい休憩場所がない
- その他、不安なことがある

