

STOP！熱中症

令和元年5月～9月

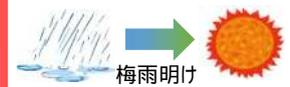
クールワークキャンペーン

実施期間：令和元年5月1日から9月30日まで（準備期間平成31年4月、重点取組期間令和元年7月）



以下の項目を確実に実施したか確認し、 にチェックを入れましょう！

重点取組期間（7月1日～7月31日）



暑さ指数の低減効果を改めて確認し、必要に応じ追加対策を行いましょ。

特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょ。

水分、塩分を積極的に取りましょ。

各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょ。

期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょ。

少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼びましょ。

キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

STEP 1

暑さ指数（WBGT値）の把握

JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を測りましょ。

STEP 2

暑さ指数を下げるための設備の設置 休憩場所の設備

涼しい服装など

作業時間の短縮

暑さ指数が高いときは、**単独作業を控え**、暑さ指数に応じて**作業の中止**、**こまめに休憩をとる**などの工夫をしましょ。

熱への順化

暑さに慣れるまでの間は**十分に休憩を取り**、**1週間程度かけて徐々に身体を慣らしましょ。**

水分・塩分の摂取

のどが渴いていなくても**定期的に水分・塩分**を取りましょ。

健康診断結果に基づく措置

糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患、感冒、下痢などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見を聞いて人員配置を行いましょ。

日常の健康管理など

前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょ。

熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょ。

労働者の健康状態の確認

作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょ。



異常時の措置

～少しでも異常を感じたら～

- ・一旦作業を離れる
- ・病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ
- ・病院へ運ぶまでは一人きりにしない