

熱中症が発生！ その時どうする？



応急手当 その1

涼しい場所に避難！



応急手当 その2

衣類をゆるめる



応急手当 その3

スポーツ飲料で水分補給！



応急手当 その4

身体を冷やそう！



WBGT値を活用しよう

WBGT値は「暑さ指数」ともいい、熱中症のリスクが判断できます。気温だけでなく、湿度や太陽から反射した熱（輻射熱）も考慮した値*です。

WBGT値のリスク区分(例)

注意	警戒	厳重警戒	危険
25℃未満	25～28℃	29～31℃	31℃以上

WBGT値の状況と予測は、環境省熱中症予防情報サイトに掲載されています。作業開始前にチェックしましょう!

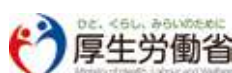
熱中症予防 プラス

- ①日頃からウォーキングなど軽い運動を行い、身体を暑さに慣らしておこう!
- ②作業中は、小まめに水分・塩分を摂ったり冷たいもので手足を冷やしたりしよう!



環境省 熱中症予防情報サイト

検索



熱中症についての情報はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

