

シダックスのみなさんへ

# 熱中症を予防しよう



## こまめに水分を補給！

マスクで喉が潤っていると、喉の渴きに気が付きにくいと言われています。のどが渴く前にこまめに水分を補給しましょう。



## からだを冷やしましょう

熱さや作業の内容にあわせて、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷却しましょう。

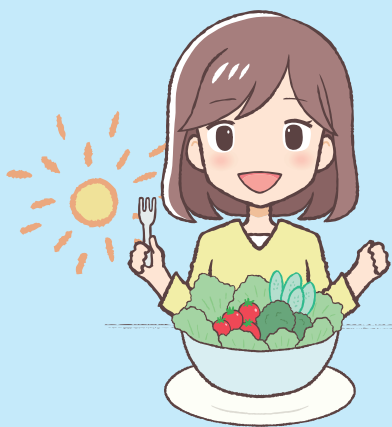
## 食事と睡眠を取りましょう

体調を整えることは熱中症予防につながります。特に、朝食欠食、夜にアルコールの多飲は、気を付けましょう。

※食事には、適度な食塩が含まれます。

※アルコールの多飲は、水分が体の外に排出されやすくなります。

また、翌朝の食事を抜くことが多くなり、水分・塩分を補給するチャンスを失い、熱中症のリスクが高まります。



## 周りへの声掛け

こまめに休憩を入れ、個人が水分を補給できる環境を整えましょう。お互いを気づかい、体調不良を言い出しやすい雰囲気をつくることも大切！

## 熱中症を疑ったら・・・



意識ははっきりしている、手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、足がつる

頭痛、吐き気、嘔吐  
倦怠感、虚脱感

意識障害、痙攣  
手足の運動障害、高体温

重症度Ⅰ度

**現場で対応し経過観察**

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を摂取  
※誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ

重症度Ⅱ度

**医療機関を受診**

すみやかに医療機関を受診しましょう

重症度Ⅲ度

**救急車要請！**

救急車が到着するまで、体を冷却しましょう

参照：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト

『熱中症を防ぎましょう』

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」