

熱中症にご用心!

3つの
基本
対策

順化 + 服装

計画的に暑さへの
順化期間を設ける

暑い所での
作業開始から
7日以上必要

1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日...



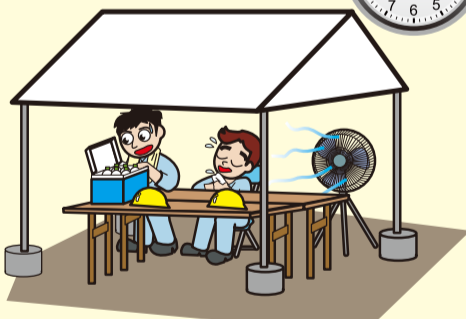
透湿性・通気性の
よい服装や帽子



適度 な 休憩

高温多湿な場所などでの
連続作業時間の短縮

こまめに
休止・休憩時間
をとる



身体作業
強度が高い
作業を避ける



水分 + 塩分

作業前後や作業中の
定期的な
水分・塩分補給



塩分0.1~0.2%
が入った水分

または

ナトリウム
約40~80mg/100ml
が入った飲料



カップ1~2杯を
約20~30分
おきに補給

