

# 熱中症を防ごう!

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP

予防には『暑熱順化』スイッチ ON 

**Q** 身体が暑さに慣れていないと  
気温が高くない時期でも熱中症になるってホント?

知りたい方は、下記ガイド p42 参照

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業員向け  
働く人の今すぐ使える **熱中症ガイド**



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

## 職場における熱中症予防



働く人の  
今すぐ使える  
**熱中症ガイド**



 厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

### 目次

<b>01</b> 熱中症から命を守る ..... P4	<b>05</b> 熱中症の基礎知識 ..... P56
1. 職場で熱中症になった人	1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え	2. 暑さ指数 (WBGT)
3. 熱中症の症状と重症度分類	3. 高齢者や持病がある作業員への配慮
4. 現場で作業員が倒れたときの「命を救う行動」と「あやまった行動」	4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン
5. 熱中症「応急手当」カード (携帯用)	5. 多言語リーフレット
	6. もっと詳しく知りたい方へ
<b>02</b> 危ない状況と対策 ..... P12	<b>06</b> 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ ..... P63
1. 建設現場 (屋外) 編	1. 関係法令・関係指針・要綱
2. 製造現場 (屋内) 編	2. 補助金・助成金
3. その他現場 編	3. 講習用スライド/スライドショー動画
<b>03</b> 予防法 ..... P30	<b>07</b> まとめ ..... P87
1. 3つの注意点 (前日/仕事前/仕事中)	1. 熱中症の見分け方と応急手当
2. 暑熱順化 (暑さに慣れる)	2. 予防には『暑熱順化』
3. 休憩時間について	3. 水分補給と休憩
4. 予防対策グッズの使用	4. 注意点
<b>04</b> 取組例 ..... P47	

# 熱中症を防ぐ3つの注意点

## ①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

## ②仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートの確認

## ③仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩



# 熱中症の見分け方と『命を救う』応急手当

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

すぐに**119**番



作業着を脱がせ  
水をかけ全身を

**急速冷却**

