

野外活動・作業・働く人の

熱中症ガイド

いつもと違うと思ったら熱中症を疑え

熱中症になると……初期症状で何となく体調が悪い　すぐに疲れる

あれ、何かおかしい

- 手足がつる
- 立ちくらみ・めまい
- 吐き気
- 汗のかき方がおかしい
 - ・汗が止まらない
 - ・汗が出ない

あの人、ちょっとヘン

- ◆ イライラしている
- ◆ クラクラしている
- ◆ 呼びかけて反応しない
- ◆ ボーツとしている

すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る　直ちに作業中止　119番

〔命を救う行動〕　現場で人が倒れたときの対応

活動、作業している人の様子がおかしいと思ったら　すぐに119番

救急車が到着するまでに　服を脱がせ水をかける　**急速冷却**

林業作業の場合　暑さ指数は極めて高い

対策：早朝作業　日陰で休憩

<注意点>

前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに（成人）
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒の情報確認

活動・仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調はよいか
- 二日酔いはしていないか（成人）

活動・工作中的チェック

- 単独活動、作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場をパトロールする
- 水分・塩分の補給
- こまめな休憩

資料提供：ろくろしの森キャンプ場　植木