

熱中症警戒アラート 緊急発令!

令和6年 熱中症による労働
災害（疑い）により2人死亡

『命を救う!』熱中症応急手当
いつもと違うと思ったら熱中症を疑え!

『命を救う行動』
労働者が倒れたら!



③ 救急搬送▼生還

間違った対応を行っていませんか!?

大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

『あやまった行動!』



③ 救急搬送▼心肺停止

愛媛労働局・各労働基準監督署



熱中症かなと思ったら自分で確認してみよう！

皮膚をつまみ上げ「脱水状態」チェック！

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



爪押しで「隠れ脱水症」チェック！

熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方 爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性があります

< 3つの熱中症予防法！ >

① 前日のチェック

17:00 夕方に発表された場合、状況次第で翌日の作業の見直しを検討

- 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

5:00 当日の朝アラートが発表された場合、状況次第で作業の段取りを見直す

- 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

働く人の
今すぐ使える
熱中症ガイド

厚生労働省

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

