

熱中症予防に努めましょう！



【日常の健康管理】

睡眠不足・二日酔いに注意し、1日3食バランスの採れた食事を取り、規則正しい生活を心がけましょう！



【暑さに慣れる】

暑さに慣れるまでの間はしっかりと休憩をとりつつ、徐々に身体を慣らしていきましょう！



【休息をとる】

できるだけ暑さを避け、日陰や冷房環境のある場所へ冷却グッズなども積極的に活用していきましょう



【水分・塩分の補給】

こまめな水分補給を（1時間に250ml/1日1.2ℓが目安）
血液中の塩分濃度が低下すると熱中症リスクが高くなる
水分だけでなく塩分も一緒に摂取していきましょう



【服装】

通気性・透湿性の良い服装を選びましょう
空調服を着用しましょう



【声を掛け合おう】

声を掛け合い、お互いに熱中症の疑いがないか確認しましょう
熱中症は早期発見・早期対処が皆さんの命を守ります！

熱中症を疑う症状を発見

めまい・頭痛・倦怠感・脱力感・大量の発汗・手足がつる



はい

①現場管理責任者(顧客)
②ロジプラ 東京本社(03-5298-3460)
へ必ず報告!

呼びかけに応える

いいえ

救急車(119番)を呼ぶ

はい

意識が無い、返事がおかしい、けいれん等

涼しい環境へ避難させ、服を緩め体を冷やす
※一人にせず、誰か必ず付き添うこと!



判断に迷う場合は「#7119」に掛け、
専門家の指示を仰いでください。

自力で水分摂取できる?

いいえ

はい

水分・塩分を摂取させる

症状が良くなりましたか?

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に
休息をとり回復したら
帰宅しましょう

【体温を効果的に下げる方法例】

- ・上着を脱がせ、服を緩めて風通しを良くする
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首・脇の下・足の付け根にあてて冷やす

