

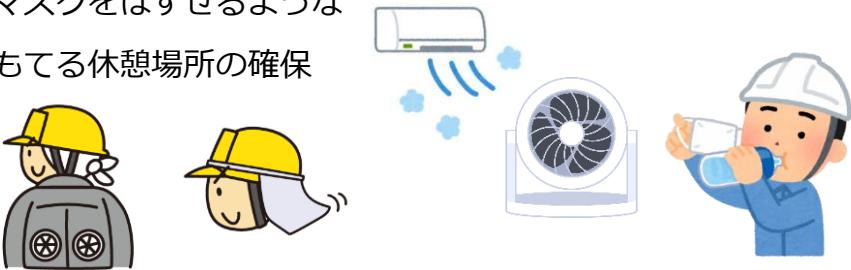
STOP！熱中症

作業時の熱中症を予防しよう！！

今年新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用での作業等が行われていると想定されます。マスクを着用しての作業等においては、労働者ごとで、作業環境の違いはありますが、「**マスク着用で、通常より口の周りの湿度が上がる。結果、熱がこもり体温が高くなりやすくなる。**」と指摘があります。

今まで以上に熱中症予防のための対策が必要となります！

熱中症予防の対策

休憩場所の整備	できればマスクをはずせるような距離がたもてる休憩場所の確保	
涼しい服装など		
作業時間の調整	気温が高温な時は、 単独作業を控え 、暑さに応じ 作業の中止 いつも以上に、こまめに休憩をとり ましょう。	
水分・塩分をとる	のどが渴いていなくても定期的に水分・塩分をとりましょう。	
健康診断に基づく措置	①糖尿病 ②高血圧症 ③心疾患 ④腎不全 ⑤精神・神経系の疾患 ⑥かぜ ⑦下痢 などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見を聞いて注意しましょう。	
健康管理	①飲み過ぎない ②睡眠をとる ③当日は朝食をきちんととる	
健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態を確認し合いましょう。	

熱中症の症状と分類

分類	I 度	II 度	III 度
症状	めまい・失神 筋肉痛 筋肉の硬直 大量の汗	頭痛・気分の不快 はきけ おう吐 倦怠感 虚脱感	意識障害 けいれん 手足の運動障害 高体温
重症度	小	大	

少しでも異変を感じたら

- ①いったん作業を離れる
- ②病院へ行く（運ぶ）、または救急車を呼ぶ
- ③病院へ行く（運ぶ）まではひとりきりにならない（しない）



新型コロナウイルス感染症防止を考慮した休憩場所の整備

- ①冷房を備えた休憩場所・日陰など涼しい所を設けましょう。
- ②屋内や車内の休憩場所は、換気をよくするとともに、休憩スペースを広げたり、休憩時間をずらすなど、人と人との距離をたもちましょう。
- ③共有設備は定期的に消毒するなど清潔にしましょう。
- ④氷、冷たいおしぼりなど体を適度に冷やすことのできる物品を設けましょう。
- ⑤感染拡大防止のため、手指の消毒設備も設けましょう。
- ⑥飲食前には手洗いを徹底し、飲み口の共有は避けましょう。



距離を十分にとる



【出典】

厚生労働省労働基準局・都道府県労働局・労働基準監督署

「職場の熱中症対策は万全ですか？（2020 年版）」「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」