



# 熱中症予防チェック！



## 1 前日の体調をチェック

- 深酒していませんか 
- 夜更かしをしていませんか
- 体調不良になっていませんか
- 熱中症警戒アラートを確認しましたか
- 暑熱順化できていますか

## 2 仕事前の体調をチェック

- よく眠れましたか
- 朝食をしっかり食べましたか 
- 体調はよいですか。  
発熱、下痢、吐き気、だるさはないですか。
- 二日酔いしていませんか
- 熱中症警戒アラートを確認しましたか

## 3 仕事前の準備をチェック

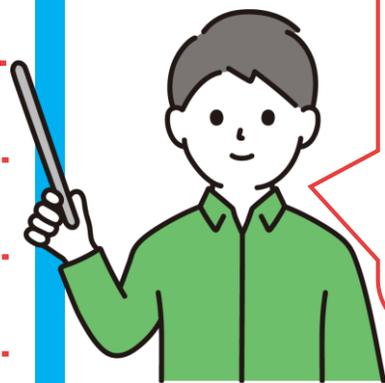
- 休憩場所は確保されていますか
- 水分・塩分の用意はできていますか
- 応急手当の方法を確認してありますか
- プレクーリングしていますか 
- WBGT値に応じた作業計画になっていますか

## 4 仕事中の危険をチェック

- 単独作業を避けていますか
- 声をかけあった作業をしていますか
- 水分・塩分の補給をして  
(させて) いますか 
- こまめに休憩をとって  
(とらせて) いますか
- 管理者がパトロールを行い健康状態を確認していますか

## 5 発生時に備えたチェック

- すぐに涼しいところに移動させ身体を冷やす準備がありますか
- 近隣の病院、診療所などの情報収集はしてありますか
- 緊急連絡網など連絡体制は確認してありますか
- 熱中症予防・対応などの教育はしていますか
- 応急手当マニュアルなど発生時の対応を確認できるものを用意していますか



熱中症は正しい知識を持ち、きちんと対応すれば防ぐことができるあるいは軽症ですむ災害です。しっかりと準備をして、暑い夏をのりきりましょう！