

農作業中の

熱中症対策

できていますか？



平成30年度には、県内で農作業中の熱中症による死亡事故が発生しています。

～熱中症予防のポイント～

通気性の良い服装と帽子



こまめな水分・塩分補給



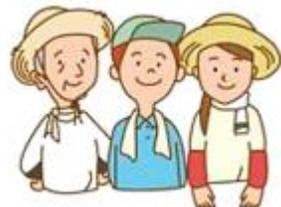
のどが渇く前にこまめに水分補給

ハウスや畜舎の換気



短時間の作業でも、側窓や天窓を開放して風通しを良くしましょう

なるべく複数人で作業をする



1人作業の時は、必ず家族に作業場所と帰宅時刻を伝えましょう

作業前に確認！熱中症予防のポイント

- ✓ 作業はなるべく複数人で行う
- ✓ 1人で作業をするときは、家族等に作業場所、帰宅時間を告げる
- ✓ 定期的な休憩とこまめな水分補給
「のどが渴く前」にこまめに水分をとることが有効です。
- ✓ ハウスや畜舎での作業時は必ず換気
短期間の作業であっても必ず換気をしましょう。
- ✓ 無理のない作業計画を立てる
暑い時間帯の作業は極力避け、体調が悪い時には作業をひかえるようにしましょう。

こんな症状がでたら熱中症かも？

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い、頭痛、体が重い・だるい(倦怠感)、体が熱い、けいれん、意識がおかしい...



少しでもおかしいと感じたら、直ちに涼しい場所で休憩し、水分・塩分を補給しましょう。

応急処置

- 衣服をゆるめ、涼しい場所に寝かせる
- 氷水につける、水を掛ける、扇風機等で強い風を送るなどして、なるべく早く体を冷やす
- 飲めるようならこまめに水分をとらせる

※ 意識障害(受け答えがおかしい、意識がない)がある場合や、症状が回復しない場合は、迅速に医療機関を受診して下さい。