

熱中症から身を守るために

1 暑さ指数(WBGT)の確認

自分が過ごしている場所の暑さ指数を知りましょう

暑さ指数	WBGT
危険	31以上
厳重警戒	28以上31未満
警戒	25以上28未満
注意	21以上25未満

【戸畑/若松地区】
八幡



【飯塚地区】
飯塚



WBGT28度以上 または 気温31度以上の場所で長時間作業を行う場合は、特に注意が必要です！

作業時間帯を変える・日程変更などの対応も検討しましょう。

※長時間作業とは、継続して1時間以上又は1日当たり合計4時間以上の作業

2 熱中症のリスクが上がる要因を知る

<日常の健康管理>

☐体調がよくない ☐前日に飲酒した ☐睡眠不足

☐朝食を食べていない

<あなた自身のこと>

☐基礎疾患がある(肥満・高血圧・糖尿病・心疾患など)

☐高齢である



該当する項目がある方は、より注意が必要です。

3 水分補給はこまめに

☐のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。

☐屋外での作業など、汗を大量にかく場合は塩分補給も忘れずに。
(水分500mlあたり0.5g~1.0g)

※デスクワークなど汗をかく活動が少ない場合は、塩分は1日3食の食事です！



4 高温環境にいる時・いた後の体調不良は、熱中症を疑う

<自覚症状の例>

吐き気・頭痛

立ちくらみ

手足がつる

汗が止まらない
汗が出ない

すぐに疲れる

なんとなく
体調悪い

<周りからみて何かおかしい>

フラフラしてる？

ぼーっとしてる？



「おかしいな？」と感じたら、**周りの教職員に報告し**、水分・塩分を補給のうえ涼しい場所へ移動してください。
状態が変わらないときや不安なときは所属の**保健センター**に報告してください。

周囲に熱中症の疑いのある人がいたら、声をかけ、水分・塩分の摂取を促し、涼しい場所へ移動する手助けを行ってください。

体調不良を感じたときは、**無理しないことが大切**です。

各地区保健センターでは保冷枕・氷など体を冷やすものの貸出や休養ベッドの利用ができます。必要時は、ご相談ください。

熱中症が疑われる人を見つけたら・・・

① 周りの教職員等に報告する

⚠ 意識がない・水を飲めない・回復しない ⇒ 迷わず救急車 ⚠

② 涼しい場所へ移動させる

③ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、わきの下、足のつけ根など)

④ 水分・塩分を補給する(経口補水液・スポーツドリンクなど)

回復するまでは一人にせずに、誰かが付き添って見守りましょう！

救急車が到着するまでの応急処置など、各地区保健センターに相談可能

【戸畑】093-884-3065 【飯塚】0948-29-7513 【若松】093-695-6017

※時間外や救急車を呼んだときは各地区警備員室へ救急車誘導の依頼を行う

【戸畑警備】093-884-3033 【飯塚警備】0948-29-7516 【若松警備】093-695-6018

熱中症の応急処置

環境省熱中症予防情報サイトより

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

English ver



チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

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



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう