

## 熱中症に注意！

### 対策

- (1) **水分・塩分補給はこまめに行なうこと！**  
一度に大量に飲み物を飲んでも、吸収される量はわずかに130mlです。
  - (2) **通気性の高い服装**（空調作業服や防暑タレ等）で作業すること！  
なるべく体内に熱が籠らないようにして下さい。
  - (3) **食事・睡眠**時間を十分にとること！
- 場内へ設置のポカリスエット・塩飴・タブレットはご自由にお召し上がり下さい。
  - 製氷機とウォータークーラーは手洗場横、自動販売機は3ゲート前（西南面）に設置しています。



あいさつから始まる現場です

いつも明るい職場作り

## 熱中症に注意！

### 症状

- 初期：めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・異常な量の発汗…
- 中期：頭痛・吐き気・だるさ・意識朦朧…
- 末期：意識不明、痙攣、体温異常…

### 熱中症にかかったら

- 職長に報告し、**涼しい場所で休憩**を取ること！
- 経口補水液・スポーツドリンクで**水分・塩分を補給**すること！
- 首回りやワキの下等、**動脈付近を氷嚢や濡れタオルで冷やす**こと！



**意識がない・朦朧としている場合は早急に職員へ報告！  
場合によっては救急車を呼ぶこと！**



# 作業所見取図

