

熱中症！その時どうする？

⚠ 見逃すな！熱中症の初期サイン

めまい

立ちくらみ

手足がつる

これらの症状が出たら、熱中症の初期サイン。手遅れになる前に、ただちに応急処置を開始してください！



初期症状が出たら．．．

1

涼しい場所で休憩

- ・ エアコンの効いた室内へ
- ・ または風通しの良い日陰へ

2

水分・塩分補給

- ・ 水分と塩分を一緒に補給
- ・ スポーツドリンク、経口補水液を活用

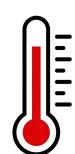
頭痛・吐き気・自力で水が飲めない・意識が朦朧としている時は、迷わず119番！

【予防・対策】



こまめな水分補給と休憩

- ・ のどが渇く前に飲む
- ・ 無理をしない



現場の温度管理

- ・ 送風機やクーラーを活用
- ・ 防護服内の熱気を逃がす
- ・ 近くに涼しい休憩所を確保



毎朝の声掛け確認

- ・ 睡眠不足は発症リスク増
- ・ 深酒、朝食抜きに注意
- ・ お互いの顔色を朝礼で確認

職場における熱中症予防対策情報(講習動画・資料)⇒



一般社団法人 日本溶接協会

〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町4-20溶接会館

TEL:03-5823-6324 FAX:03-5823-5244

