

熱中症にご注意

衛生委員会
産保だより
第62号

あれっ、
何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも
初期症状

何となく
体調が悪い

すぐに
疲れる

あの人、
ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

他の自覚症状

めまい、筋肉痛・こむら返り（筋肉の硬直）、頭痛、
不快感、倦怠感、高体温、あくび 等

「職場における熱中症対策の強化について（厚生労働省）」より

症状が出た時の対応

- ・作業離脱、涼しい部屋で休憩
- ・体を冷やす
- ・水分・塩分補給

意識がおかしいと
きや水分補給が
できないときは
受診しよう

判断に迷うときは
#7119等で相談しよう



長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health