

## 熱中症リスクの簡易チェック

### 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し  
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の  
疑いがあります



出展：厚生労働省  
中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者・現場作業員向け  
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

### 爪押しで「隠れ脱水症」チェック

熱中症の予備軍である  
『隠れ脱水症』のを見つけ方をご紹介します



つまんだ指を離したとき、  
白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、  
脱水症をおこしている可能性があります

出展：厚生労働省  
中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者・現場作業員向け  
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

### 尿の色で「脱水状態」チェック

熱中症の予備軍である  
『隠れ脱水症』のを見つけ方をご紹介します

- 1 いい感じですよ。普通通りに水分を摂取しましょう
- 2 問題ありませんが、もう少し給水をしましょう  
(コップ一杯程度)
- 3 一時間以内に約250mLの水分を摂取しましょう  
屋外、あるいは発汗していれば500mLの水分を摂取しましょう
- 4 今すぐ250mLの水分を摂取しましょう  
屋外、あるいは発汗していれば500mLの水分を摂取しましょう
- 5 今すぐ1,000mLの水分を摂取しましょう  
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、  
脱水症以外の問題が考えられます。すぐ病院へ行きましょう

### 身体の水分量が不足

水分を補給して身体の水分量を回復させましょう  
※5より濃い場合は、すぐに報告してください

出展：厚生労働省  
中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者・現場作業員向け  
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド



「熱中症予防声かけプロジェクト」は、2011年からスタートした全国の地方自治体や官公庁、  
民間団体が官民一体となって取り組む、熱中症予防の声かけの輪を広げていくことを目的としたプロジェクトです。

サラヤは、「熱中症予防声かけプロジェクト」に賛同しています。

### ホームページのご案内

熱中症対策のススメ Webサイト



サラヤ 熱中症 検索 <https://pro.saraya.com/necchusho/>

# 熱中症対策 のススメ チェックシート

## 前日のチェック

- ☒ 仕事前日の飲酒は控えめに
- ☒ ぐっすり眠る
- ☒ 熱中症警戒アラートの確認

## 仕事前のチェック

- ☒ よく眠れたか
- ☒ 食事をしたか
- ☒ 体調は良いか
- ☒ 二日酔いしていないか
- ☒ 熱中症警戒アラートの確認

## 仕事中のチェック

- ☒ 単独作業を避け、声をかけ合う
- ☒ 監督者は現場パトロール
- ☒ こまめに休憩
- ☒ 水分・塩分の補給




参考：厚生労働省  
中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者・現場作業員向け  
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

熱中症の詳しい  
情報はこちら







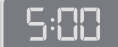
SARAYA

## ✓ 前日のチェック

- ☐ 仕事前日の飲酒は控えめに  
 飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水状態になる
- ☐ ぐっすり眠る  
 夏は寝苦しくて、睡眠時間が短くなりやすい
- ☐ 熱中症警戒アラートの確認  
 夕方に発表された場合、状況次第で翌日の作業の見直しを検討



## ✓ 仕事前のチェック

- ☐ よく眠れたか  
 寝不足だと体温調整機能が低下
- ☐ 食事をしたか  
 食事で水分・塩分・糖質などを摂取
- ☐ 体調は良いか  
 持病のある人には「服薬確認」も
- ☐ 二日酔いをしてないか  
 二日酔いの場合は、すでに脱水状態
- ☐ 熱中症警戒アラートの確認  
 当日の朝アラートが発表された場合、状況次第で作業の段取りを見直す



### 熱中症警戒アラート





【期間】4月下旬～10月下旬

前日夕方(17時頃)、または当日早朝(5時頃)に都道府県ごとに発表  
 テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信



熱中症予防情報サイト

## ✓ 仕事中のチェック

- ☐ 単独作業を避け、声をかけ合う  
 一人作業の場合、周囲の人が声をかける
- ☐ 監督者は現場パトロール  
 作業員に声をかけ、安全確保に努める
- ☐ 水分・塩分の補給  
 のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る
- ☐ こまめに休憩  
 休憩中にできるだけ身体を冷やす



作業中に水だけを飲むのもあまりよくない!?



こんな症状があれば熱中症を疑いましょう!

### 軽

- めまい
- 顔のほてり
- 筋肉痛
- 大量の発汗



### 中

- 頭痛
- 吐き気
- 虚脱感
- 体がだるい(倦怠感)

### 重

- 意識がない
- けいれん
- 高体温
- 呼びかけに対する返答がおかしい
- まっすぐ歩けない、走れない

↓ 上記のような症状がある

### 意識の確認

