



農作業中の熱中症にご注意ください！

大切な体を守るために、いま一度、対策を徹底しましょう！



熱中症のリスクが高まるタイミング

- ・ 気温が高く、湿度も高い日（特に最高気温30℃以上）
- ・ 曇りの日でも、湿度が高いと危険！
- ・ 朝夕の涼しい時間でも、連日の疲労が蓄積していると注意



作業中の基本対策チェック

- ・ こまめに水分・塩分を補給（30分に1回が目安）
- ・ 涼しい服装・帽子を着用し、首元は冷やす
- ・ 作業は涼しい時間帯に（早朝や夕方）
- ・ 1人作業を避け、定期的に声をかけ合う
- ・ 休憩は日陰・風通しのよい場所で十分にとる



万が一、こんな症状が出たらすぐに作業中止！

- ・ めまい・立ちくらみ・吐き気・頭痛・異常な汗または汗が出ない
 - ・ 意識がもうろうとする、ろれつが回らない、手足のけいれん
- ➔ すぐに涼しい場所へ！水分・塩分を補給し、可能であれば医療機関へ！

【お願い】

ご家族や従業員・パートの皆さまにも、ぜひ熱中症対策を徹底いただくようお願いください。