

# ●暑さから身を守ろう

なぜ？

1. 農林水産省の「農作業中の熱中症による死亡者数(平成22～令和元年)」によると、10年間の死亡者数は251人にも上ります。
2. 熱中症は、特に猛暑である7月と8月に集中しています。

そこで…

## 対策ポイント

1. こまめに水分・塩分・休憩を取りましょう。  
→作業前から、スポーツドリンク、水と梅干、0.1～0.2%の食塩水などを定期的に補給しましょう。
2. 涼しい服装を心がけ、熱中症予防グッズを活用しましょう。  
→吸湿性、速乾性、UVカット率等が高い衣服や帽子、保冷グッズ等を上手に活用しましょう。施設内では送風機やスポットクーラーも有効です。
3. 気温に加え、湿度、輻射熱も熱中症の危険要因です。これらを含めた暑さ指数(WGBT)を確認し、基準値を超えないようにしましょう。  
→服装によっては、補正值を加えるので、基準を超えやすくなります。また、作業強度や暑熱順化の状況により基準値が下がるため、基準を超えやすくなります。
4. 睡眠と食事は充分に、お酒はほどほどにして、体調を整えましょう。
5. 熱中症を疑う症状(暑い環境下での体調不良は全て)がみられたら、すぐに作業を中断し、涼しいところで体を冷やす等の応急処置を行いましょう。意識がない、水が飲めない、応急処置では症状が改善しない場合は、すぐに病院で手当てを受けましょう。

さらに！

## 追加のヒント

1. 単独作業を避け、お互いの様子を確認し合いましょう。
2. 暑くなる前から、暑熱順化を意識した適度な運動や入浴、食事(カリウム、ビタミンB1、クエン酸を積極的に！)で体調を整えましょう。
3. 令和3年から運用が始まった「熱中症警戒アラート」を活用し、暑さに気づきましょう。