

# 農作業時の熱中症予防チェックシート

チェックしてくま!



- 天気や気温を確認しましたか？**  
出かける前にならず天気予報を確認しましょう。急に暑くなる日は熱中症の危険が高くなります。梅雨明け直後は要注意です。風が弱い日や、湿度が高い日は熱中症にかかりやすくなります。
- 体調は万全ですか？**  
体調不良(二日酔い・寝不足・風邪気味)の時は熱中症の危険度が増します。
- 朝ごはんは食べましたか？**  
朝食で取るべき栄養分と水分をきちんと取りましょう。
- 涼しい服装を選んでいますか？**  
服装は、日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。吸汗・速乾性に優れた素材の服がオススメです。
- 日差しを遮る帽子はありますか？**  
つばの広い帽子をかぶり、直射日光を遮りましょう。
- 飲み物は持ちましたか？**  
水分補給をこまめにとりましょう。特に高齢者は水分不足や暑さを感じにくくなっているため、喉が渇く前に積極的に給水しましょう。大量に汗をかく場合は、塩分も補いましょう。
- 二人以上での作業ですか？**  
一人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がおらず重症化するおそれがあります。できる限り二人以上で作業をし、体調不良時は我慢せず不調を伝えましょう。
- 作業場所は熱がこもりませんか？**  
ハウスや畜舎など気温が上昇しやすい施設内での作業は、風通しをよくしましょう。室内の換気をして、熱がこもらないようにしましょう。
- 作業計画に無理はありませんか？**  
涼しい時間帯に作業をしましょう。もし暑い時間帯に作業するときは、休憩をこまめに、作業時間を短くなどの工夫を。
- 緊急連絡先を知っていますか？**  
いざというときのため、緊急連絡先を持ち歩きましょう。具合が悪くなったら無理せず、医療機関にかかりましょう。