

# 農作業時の熱中症に注意しましょう

熱中症は、適切な対策を取れば防ぐことができます。  
お互いに声をかけあって、熱中症を予防しましょう。



## 天気予報と 体調をチェック

- 急に暑くなる日は要注意です。
- 体調不良時は、無理をしないように。



## 涼しい服装・安全な 作業環境

- 日差しを遮り汗を逃がしやすい服装で。
- 作業はできる限り二人以上で。建屋の中でも風通し良く。



## こまめな水分補給 こまめな休憩

- 喉が渇く前に、こまめに水を飲みましょう。
- こまめに涼しい場所で休憩しましょう。



## 高齢者は要注意！



高齢者は若者に比べると、暑さや喉の渇きも感じにくくなっています。  
周囲の人も積極的に声をかけましょう。



## 熱中症になってしまったら

- 涼しい場所に避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分を補給する
- 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救助隊を要請しましょう

みんなで声をかけあって、  
熱中症を予防しよう！



## ひと涼みしよう

熱中症予防 声かけプロジェクト



熱中症を  
予防する  
5つの  
声かけ



飲み物を持ち歩こう



休憩をとろう



声をかけ合おう



栄養をとろう



温度に気をくばろう

ひと涼み

検索

<http://hitosuzumi.jp/>

農林水産省

農林水産省は熱中症予防声かけプロジェクトに参加しています。



農林水産省は農作業中の事故防止に取り組んでいます！

農水省 農作業安全

検索

[http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s\\_kikaika/anzen](http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen)

# 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が高くなります。作業時間を減らす、負荷の軽い作業にする、作業をとりやめるなど、無理をしないように。
- 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。規則正しい食事は熱中症を防ぐことにもつながります。
- 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。綿や麻などの自然素材、スポーツウエアなどの吸汗・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。忘れたら、面倒でも取りに帰ることが身を守ることにつながります。
- 飲み物は持ちましたか？**  
水分補給をこまめにしましょう。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。また、作業初日からの無理は禁物です。
- 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。