

# 農作業中の熱中症を予防しましょう

7月～9月は“夏の熱中症等対策声かけ期間”

## 農作業中の熱中症による死亡者が増加しています！

- ・近年、農作業中の熱中症による死亡者は急増しています。
- ・熱中症は最悪の場合、死亡することもあるほか、脳にダメージを与え、長期にわたり後遺症が残る可能性もあります。

数週間から半年、  
数年継続する場合も

熱けいれん  
熱疲労  
熱失神



症状の進行

熱射病



嘔吐

意識障害  
昏睡状態

集中力  
判断力の低下

後遺症へ

めまい



頭痛



倦怠感

等々...

## 熱中症予防のポイント

### 熱中症対策

#### アイテムの活用

ファン付き作業服や冷却バストを活用しよう！



### 休憩と

#### 水分・塩分補給

20分おきに休憩し、のどが渴いてなくても、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しよう！



### 単独作業は

#### 避ける

一人で作業する場合は、家族や従業員に1日の予定を共有しよう！

位置情報共有アプリの活用や携帯でこまめに連絡を取り合うことも有効です。



### 暑熱順化

普段から汗をかいたり、暑さに慣れることを習慣にすることで、熱中症に強くなります。

ウォーキングや入浴が効果的！



### 作業直前に

#### プレクーリング

冷たい飲み物、冷やしたタオルで体温を低下させよう！



- 熱中症警戒アラートや気温に関する予測情報などについて  
気象庁ホームページ「熱中症から身を守るために」をチェック！



毎日の作業前に**声かけ**あって熱中症を防ごう！

## ☑ 農作業時の熱中症予防チェックリスト

### □ 今日の熱中症情報を確認しましたか

熱中症警戒アラートが発表されていないか確認し、暑い時間帯を避けるなど、1日の作業内容を考えよう！

●熱中症全般について

環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」



### □ 家族や従業員に1日の予定を伝えましたか

一人作業がある場合は必ずスケジュールを家族等に伝えよう！  
位置情報アプリなどを活用し、家族等がどこにいるか確認できる状態にしよう！



### □ 熱中症アイテムを身に着けましたか

ファン付き作業服、ネッククーラー、冷却ベストなどを活用しよう！  
暑い日はこれらのアイテムを併用して身に着けよう！

### □ 十分な量の飲料水や塩飴などを持ちましたか

20分おきに休憩し、のどが渇いていなくても水分・塩分補給しよう！

熱中症かなと思ったら…  
**応急措置**

- ・涼しい環境へ避難
- ・体を急速冷却
- ・水分と塩分を補給

それでも回復しない場合は…

**医療機関を受診！**



もしものときには連絡！  
**緊急近隣病院**

近くの病院:

住所:

TEL:



岡山県農業機械作業安全運動推進協議会

