

# 熱中症 は防げる。

## 農作業中の熱中症予防のポイント

### こまめな水分補給

20～30分おきに  
水分補給しましょう

### 適度な休憩

1時間に1回程度  
休憩しましょう

### 作業は複数人で

なるべく複数人で  
作業しましょう

### 休む・休ませる

疲れを感じたら  
すぐに休みましょう

# 作業前に確認！熱中症予防のポイント

## 1 のどが乾く前に水分補給

- 喉が乾いていなくても、20～30分おきに水分をとるよう  
に心がけましょう。
- 水分と併せて、塩分も補給しましょう。



## 2 定期的に休憩をとる

- 1時間おきに休むなど、時間を決めて休憩するようにしましょう。
- 日陰がない場合は、日除けを設けるなどして、なるべく涼しい環境で  
休憩するようにしましょう。



## 3 なるべく複数人で作業をする

- 1人作業の時は、必ず携帯電話を持参しましょう。
- 家族等に作業場所と帰宅時刻を伝えておきましょう。

## 4 無理をしない・させない

- 自身の体調、一緒に作業する家族や従業員の体調に配慮し、少しでも  
疲れたと感じたら、無理せず休む・休ませるようにしましょう。



## 5 ハウスや畜舎の換気を徹底

- 短時間の作業でも、側窓や天窗を開放して少しでも  
風通しを良くしましょう。

## 熱中症になってしまったときの応急処置

- 衣服をゆるめ、涼しい場所に寝かせる
- 氷水につける、水を掛ける、扇風機等で強い風を送るなど  
して、なるべく早く体を冷やす
- 飲めるようならこまめに水分をとらせる



埼玉県マスコット  
「さいたまっち」

※ 意識障害（受け答えがおかしい、意識がない）がある場合や、症状が回復しない場合は、迅速に医療機関を受診して下さい。