



熱中症の季節！



改正労働安全衛生規則(令和7年6月1日施行)により、職場における熱中症対策が強化されました！

職場における熱中症における死亡災害。

その原因のほとんどが初期症状の放置、重症化させないために対応の遅れとなっています。



① 見つける ② 判断する ③ 対処する

上記のような適切な対策の実施が必要！

自覚症状

- ・ふらつき ・めまい ・筋肉痛 ・こむら返り ・頭痛
- ・筋肉のツリ ・不快感 ・吐き気 ・倦怠感 ・高体温 等

他覚症状

- ・生あくび ・失神 ・返事がおかしい
- ・ボーっとしている ・大量の発汗 等



《WBGT (暑さ指数) による対策一覧》

28℃以上	嚴重警戒	激しい運動は避け、休息と水分補給を十分に。連続1時間以上の作業をする際は、定期的な休息と水分・塩分補給をこまめに行う。
25～28℃	警戒	熱中症の危険が増してくる。積極的に休息をとり、適宜水分・塩分補給をする。
21～25℃	注意	一般的に危険は少ないが、重労働をする際には注意が必要。熱中症の兆候に注意しよう。
21℃以下	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分・塩分補給をしよう。

《POINT》

- ・WBGT28℃以上は特に注意が必要(左記表参照)
- ・熱中症の気配を自分、もしくは他人に感じたらまず休息。経過を観察しつつ異常が収まらなると判断したら会社へ連絡し、救護を要請する！
- ・『#7119』救急安心センターの活用も。救急車を呼ぶか迷った時など、専門家からのアドバイスが受けられる。

