

(別紙)

夏季の熱中症対策について

夏場等の暑熱環境下での作業は、熱中症を生じるおそれがあるので、次の事項に注意して下さい。熱中症の予防は、水分をとることと、体温の上昇を抑えることが基本です。高齢の方は、特に注意をするようにして下さい。

- 1 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行って下さい。
- 2 休憩をこまめにとり、作業時間を短くする等作業時間の工夫を行って下さい。
10時と15時の休憩だけでなく、暑いときにはこまめに休憩をとることが必要です。
- 3 のどの渇きを感じる前に、水分をこまめに摂取し、汗で失われた水分を十分に補給して下さい。
- 4 ハウス等の施設内では、気温や湿度が著しく高くなりやすいので、特に気を付けて下さい。
- 5 帽子の着用や、汗を発散しやすい服装をして下さい。吸汗・速乾素材の衣服や、換気可能な衣服（ファンが付いているものもあります）の利用も検討して下さい。作業着が長袖の場合が多いですが、休憩時には脱ぐことも効果があります。
- 6 作業場所には、日よけを設ける等、できるだけ日陰で作業をするようにして下さい。
- 7 屋内では遮光や断熱材の施工等により、作業施設内の温度が著しく上がらないようにするとともに、風通しをよくし、室内の換気に努めて下さい。
- 8 作業施設内に熱源がある場合には、熱源と作業者との間隔を空けるか断熱材で隔離し、加熱された空気は屋外に排気するようにして下さい。
- 9 台風等の発生や、作物の生育状態によって、暑いときでも作業を進めなければいけないことがあります。そのような場合には、特に体調の変化等に気を付けて下さい。
- 10 万が一に備える観点からも、携帯電話を必ず身につけておくようにして下さい。また、緊急連絡先も登録しておいて下さい。