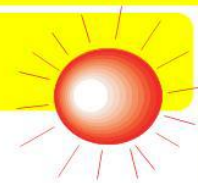


## 夏の農作業で心がけること

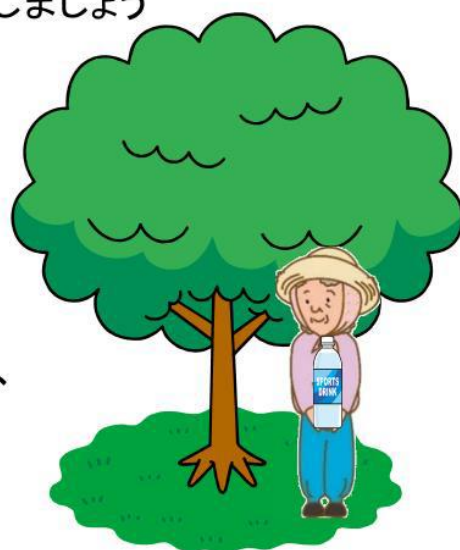


### 1. 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう

- ☀ 特に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう

### 2. 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう

- ☀ のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう
- ☀ 足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1～0.2%程度の食塩水（1Lの水に1～2gの食塩）、スポーツ飲料、塩分補給用タブレットを摂取しましょう  
※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。
- ☀ 休憩時は、日陰等の涼しい場所で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう



### 3. 熱中症予防グッズを活用しましょう

- ☀ 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう

### 4. 単独作業を避けましょう

- ☀ 作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを行うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう

### 5. 高温多湿の環境を避けましょう

- ☀ 暑さ指数(WBGT)計、温度計、湿度計で、作業環境を確認しましょう。
- ☀ 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ましょう
- ☀ 特にビニールハウス等の施設内は風通しが悪く、早い時期、早い時間から暑さ指数(WBGT)が高くなるため、風通しを良くしたり断熱材を活用しましょう

## 熱中症が疑われる場合の処置

### 1. 暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう

☀ 代表的な症状は以下のとおりですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性ががあります

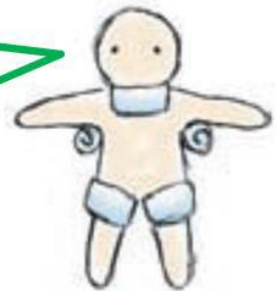


### 2. 応急処置を行きましょう



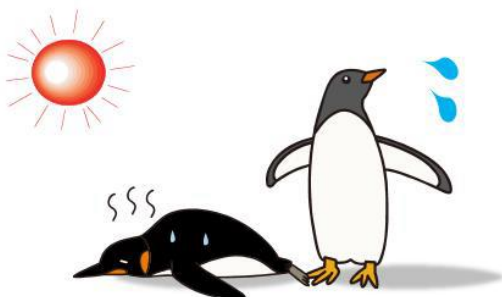
- ☀ 涼しい環境へ避難しましょう
- ☀ 服をゆるめて風通しをよくしましょう
- ☀ 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう
- ☀ 水分・塩分を補給しましょう

脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やすと効果的です



### 3. 病院で手当を受けましょう

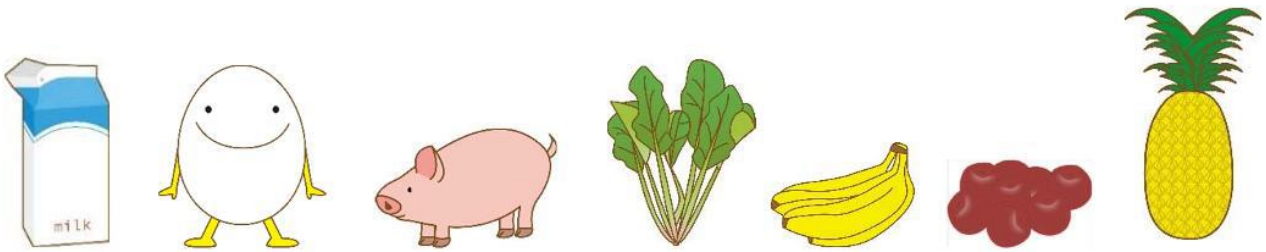
☀ 意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当を受けるようにして下さい



## 日常生活で心がけること

### 1. 暑くなる前に、熱中症に負けない体作りをしておきましょう

- ☀ 暑さに慣れるため、毎日30分くらい歩く習慣をつけましょう
- ☀ 暑さに強くなる食べ物を積極的にとりましょう  
(ビタミンB1を含む豚肉や卵、カリウムを含むほうれん草やバナナ、クエン酸を含む梅干しやパイナップルなどが効果的です)



### 2. 暑くなってきたら、日々の体調管理に一段と気をつけるようにしましょう

- ☀ 高血圧症・糖尿病等の持病や、睡眠不足・前日の飲酒・朝食の未摂取等は熱中症の発生に影響を与えます



朝食は作業前に欠かさず食べましょう



睡眠はしっかりととりましょう



お酒はほどほどにしましょう  
(気づかないうちに脱水します)



持病がある場合や体調不良のときは  
翌日の作業内容の変更などを検討しましょう