

自己啓発研修⑥

令和8年5月8日（金曜日）17:30～18:00

熱中症対策と応急処置について研修を行いました。

2025年6月より建設業の熱中症対策が法的義務となりました。



日常生活における暑さ指数と対策

 危険	暑さ指数 31以上	高齢者は安静状態でも発症リスクが高いため、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
 嚴重警戒	暑さ指数 28以上31未満	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
 警戒	暑さ指数 25以上28未満	運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休息を取り入れる。
 注意	暑さ指数 25未満	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働は発症リスクが高まるため注意する。

暑さ指数に応じた対策をしましょう。

現場では空調服の着用、日陰の確保、こまめな水分・塩分の補給、一人作業はしない等の徹底が求められています。

人により熱中症の発症状況は違います

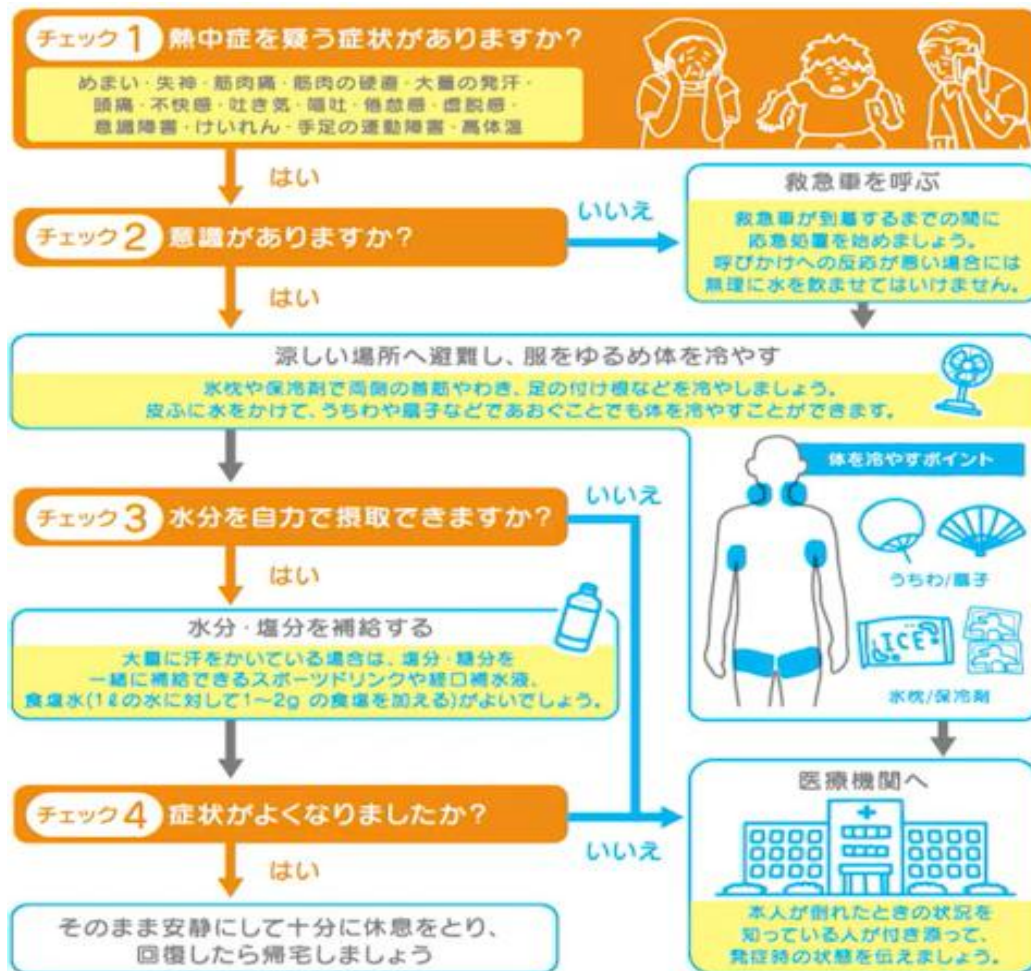
熱順化

約7日間程度必要
徐々に暑さに慣らす
中断すると熱順化は失われる



本格的に気温が高くなる前に暑熱順化で身体を暑さに慣らしておくことで、熱中症対策に繋がります。

週に数回ウォーキングやジョギングなどを行ったり、2日に1回入浴をしたりする事が暑熱順化に有効な対策になります。



【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

もし熱中症が疑われる人がいたら応急処置を行ってください。

熱中症は命に関わる症状です。軽く考えず、落ち着いて適切に対応しましょう。

今年の夏も暑くなるといわれていますが、熱中症対策をしっかりして乗り切りましょう 🌞