

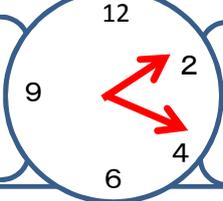
熱中症から身を守る！

高温多湿になる6月から9月は、熱中症による死亡災害が多発します。
蒸し暑さから体が慣れない中での作業初日は、とくに気をつけましょう！！

熱中症が生じやすい作業環境



作業開始の初日に
身体への負荷が大きい



休憩をとらずに長時間
にわたり連続して作業を行う

午後2時から4時に
死亡災害多発！

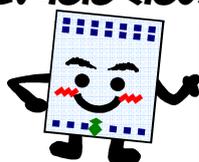
作業前に健康状態をチェック！！

* 該当項目があれば熱中症予防対策をしましょう

1	睡眠不足ですか	はい	対策 ・作業変更 ・休憩時間の確保 ・水分、塩分の補給 
2	朝食抜きですか		
3	風邪等で発熱をしていますか		
4	下痢をしていますか		
5	前日等に飲酒をしていますか		
6	糖尿病・高血圧症・心疾患・腎不全等の病気をもちですか		
7	広範囲の皮膚疾患をお持ちですか		
8	精神・神経関係の薬を内服していますか		

参考資料：「熱中症環境保健マニュアル」

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問合せください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話 226-9961 FAX 226-9982