

暑熱順化

- 暑熱順化とは、体が暑さになれることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れ、熱中症に強くなります。
- 気温が高くなる前の時期から余裕をもって暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

ストレッチやウォーキング
お風呂などで
少しずつ暑さに慣れよう



プレクーリング

- 体温が上がりすぎると、体温調節機能・心肺機能・中枢神経系の機能が悪くなり、熱中症になりやすくなってしまいます。
- 農作業中の体温上昇を抑制する対策として**作業を始める直前に身体を冷やす**と効果があるといわれています。

冷たい飲み物や冷やしたタオルで
体温を低下させよう



農作業中の熱中症対策

休憩と水分・塩分補給

- ・高温下での長時間作業を避け、「こまめな休憩と水分・塩分補給」を行い、「絶対に無理をしない、頑張りすぎない」ことが大切です。
- ・水分補給は、発汗によって失われた体内の水分を回復・維持し深部体温の上昇を抑えます。塩分（ナトリウム）などの電解質と糖質を含んだ飲料は、水分吸収を早めるため、意識的に摂取するよう心がけましょう。

20分おきに 休憩 水分・塩分補給

- ・涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。
- ・のどが渴いていなくても、20分おきに毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。

微細な氷の粒が入ったアイススラリー
や経口補水液がおすすめ！



熱中症になったときの応急処置

- ・熱失神のような軽度の熱中症であっても、周りの環境や状況によって、**応急処置等をしないと重症化する**可能性があります。
- ・立ちくらみや脱力感等の**熱中症の症状**を感じたら、すぐに「**作業を中断**」し、「**応急処置**」を実施することが大切です。
- ・早い対処は快復への近道、**疑いを感じたらすぐに対処**しましょう。

① 作業を中断



(代表的な症状)

- ・汗をかかない、体が熱い
- ・立ちくらみ、吐き気、頭痛
- ・脱力感、判断力低下

② 応急処置



- ・涼しい環境へ避難
- ・衣服をゆるめ体を急速冷却
- ・水分・塩分を補給

③ 病院へ



応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう!!