

熱中症を防ごう!

～自分の命・仲間の命を守るために～

⚠ 熱中症は誰にでも起こります!
早めの気づきと、正しい対応が命を救います。



株式会社ショキタ

もし、熱中症疑い（体調不良）になってしまったら

体調不良本人

- 1 涼しい場所へ移動する
(エアコンが効いた日陰、風通しのよい場所へ移動)
- 2 衣服をゆるめて体を冷やす
(首・脇の下・足の付け根・手先・足先などを冷やすと効果的)
- 3 水分・塩分を補給する
(意識がある場合は少しずつ)
- 4 安静にして様子をみる
(無理をせず、しっかり休ませる)
※一人では対応せず、立会人同様の元
- 5-1 改善しない場合
(意識はあり、自力で移動可能)
現場代理人または立会人は近隣病院へ受け入れ連絡をし体調不良者を搬送し受診させる
- 5-2 改善しない場合
(意識がない、痙攣、体温の異常上昇)
すぐに119番
(現場責任者または立会人)

現場責任者または立会人

- 1 体調不良者の容体改善に向けた処置をとる
(冷所移動、衣服をゆるめる、体を冷やす、水分補給)
- 2 体調不良者が出たことをお客先現場担当者へ報告する
- 3 体調不良者が出たことを会社へ連絡する
(会社は専務へ報告、専務はお客先営業担当者へ情報共有を進める)
- 4-1 改善しない場合
(意識はあり、自力で移動可能)
計画にある近隣病院へ受け入れ連絡、搬送し治療を受けさせる
※同時にお客先現場担当者・会社へ経過報告連絡を入れる
- 4-2 改善しない場合
(意識がない、痙攣、体温の異常上昇)
すぐに119番へ連絡し救急搬送依頼。
※同時にお客先現場担当者・会社へ経過報告連絡を入れる
- 5 治療中の容体の変化や処置の状況、また退院した時等をお客先現場担当者・会社へ報告連絡を入れる

重要! 少しでも異変を感じたら、すぐに周りに伝えましょう!
早めの対応が、命を守ります。

KS 株式会社ショキタ

予防のポイント

- ☑ こまめに水分・塩分をとる
- ☑ 十分な睡眠・休養をとる
- ☑ 無理をせず、体調を整える
- ☑ 仲間同士で声をかけあう



迷ったら・判断に困ったら

**ためらわずに
119番!**



安全はすべてに優先する。

熱中症を防ごう！

一人ひとりが意識して、みんなで安全な作業環境をつくりましょう！

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、
体温調節の機能がうまく
働かなくなり、
体内に熱がこもってしまうことで起こる、
さまざまな体の不調のことです。



こんな症状は危険信号！



めまい・
立ちくらみ



頭痛・吐き気



倦怠感・
だるさ



大量の汗・
顔のほてり



意識がもうろう・
けいれん

症状が重い場合は、すぐに119番！
 涼しい場所で体を冷やし、医療機関を受診しましょう。

起こりやすい環境について

- 気温が高い日（特に真夏日・猛暑日）
- 湿度が高い日
- 風が弱い・日差しが強い場所
- 急に暑くなった日（体が暑さに慣れていない）
- 長時間の屋外作業や
閉め切った室内での作業
- 水分・塩分が不足しているとき
- 睡眠不足や体調不良のとき



株式会社ショキタのルール

6月1日～9月30日まで 空調服着用義務
作業予定の人で空調服を持っていない方は
朝の段階で入場できません。



○



空調服を着用している人
入場OK！

×



空調服を持っていない人
入場できません！

※ルールを守り、みんなで安全・快適に作業しましょう！

予防のポイント



こまめに水分・塩分を補給
のどが渇く前に、少しずつ
こまめに飲みましょう。



空調服を着用
通気性の良い服装で、
体温の上昇を防ぎましょう。



休憩をしっかりとる
定期的に日陰や涼しい場所で
休憩を取りましょう。



直射日光を避ける
帽子やヘルメットの着用、
日陰の活用をしましょう。



体調を整える
睡眠・食事をしっかりと、
体調管理を徹底しましょう。



お互いに声をかけ合う
「大丈夫？」の一声が、
命を守ります。

「自分の体は自分で守る」意識が大切です！

現場に携わる当社手配以外の作業員について

⚠️

※警備員・搬入業者・設備業者・点検業者など、
現場に携わる業者以外の方が
空調服を着用していない場合は、
必ずお客様現場担当者へ報告・連絡を
お願いします！！





熱中症は、予防が何より大切です。みんなで気をつけて、無事故・無災害の現場をつくろう！



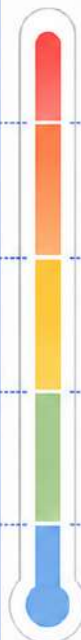


熱中症予防運動指針

現場作業員向け・社内掲示用



株式会社シヨキタ

気温（参考）	WBGT	熱中症リスクレベル／行動指針	現場での対応（ポイント）
 35℃以上	WBGT 31℃以上	運動は原則中止	- 屋外作業を原則中止します。 - やむを得ず作業する場合は、責任者の許可を得て、十分な休憩と水分・塩分補給を徹底します。 
31～35℃	WBGT 28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	- 熱中症の危険が高まるため、激しい運動や重労働は中止します。 - 頻繁に休憩を取り、水分・塩分を補給します。 
28～31℃	WBGT 25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	- 熱中症の危険が増すため、作業強度を調整し、定期的に休憩を取ります。 - 目安：30分おきに休憩を取り、水分・塩分を補給します。 
24～28℃	WBGT 21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	- 熱中症による体調不良の可能性があります。 - こまめに水分・塩分を補給し、体調変化に注意します。 - 無理をせず、計画的に作業を行います。 
24℃未満	WBGT 21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	- 熱中症の危険は低いですが、油断せず体調管理を行います。 - 適宜、水分・塩分を補給します。 



シヨキタ現場ルール

- 空調服未着用の方は、当社現場で作業できません。
- こまめに休憩し、水分・塩分を必ず補給してください。
- 体調不良時や責任者判断による作業中止・帰宅時は、必ず会社へ連絡してください。



熱中症は予防が大切です。自分と仲間の命を守るため、ルールを守り安全に作業しましょう。

安全はすべてに優先する。
(株)シヨキタ