

農作業時の熱中症予防チェックシート

✓ 農作業前にチェック!

チェックしてくま!



天気や気温を確認しましたか?

出かける前にならず天気予報を確認しましょう。
急に暑くなる日は熱中症の危険が高くなります。
梅雨明け直後は要警戒です。風が弱い日や蒸し暑い日も要注意です。

体調は万全ですか?

体調不良（二日酔い・寝不足・風邪気味）の時は熱中症の危険度が増します。

朝ごはんは食べましたか?

朝食で取るべき水分と栄養分をきちんと取りましょう。

涼しい服装を選んでいますか?

服装は、日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。
吸汗・速乾性に優れた素材の服がオススメです。
つばの広い帽子をかぶり、直射日光を遮りましょう。

飲み物は持ちましたか?

水分補給をこまめにしましょう。
特に高齢者は水分不足や暑さを感じにくくなっているため、
喉が渇く前に積極的に給水しましょう。大量に汗をかく場合は、塩分も補いましょう。

✓ 農作業時にチェック!

二人以上での作業ですか?

一人で作業中に熱中症になると、助けを呼べず重症化する恐れがあります。
できる限り二人以上で作業をし、体調不良時は我慢せず不調を伝えましょう。

作業場所は熱がこもりませんか?

ハウスや畜舎などでの作業は、風通しをよくしましょう。
室内の換気をして、熱がこもらないようにしましょう。

作業計画に無理はありませんか?

涼しい時間帯に作業をしましょう。もし暑い時間帯に作業するときは、
休憩をこまめに、作業時間を短くなどの工夫を。

緊急連絡先を知っていますか?

いざというときのため、緊急連絡先を持ち歩きましょう。
具合が悪くなったら無理せず、医療機関にかかりましょう。