熱中症対策アイテムと活用方法①

着用系冷却アイテム

（ファン付きウェア、ネッククーラー等）

・**作業中の身体を冷やす**効果があります。例えば、ファン付きウェアやネッククーラー等があり、どちらも**ホームセンター等で購入できます。**

・体温の上昇を抑制できますので、**暑い時間帯の作業**が避けられないタイミングで活用しましょう！

飲料系アイテム

（アイススラリー、スポーツドリンク、経口補水液）

・作業前、作業中に摂取することで**深部体温の低下**や**水分・塩分の補給**の効果があります。

・アイススラリーは「飲む氷」です。**作業前に飲む**ことで、作業中の**深部体温の上昇を抑制**しましょう！

・汗で出ていってしまった**水分と塩分を同時に補給**するために、**作業中**にスポーツドリンクや、より補給効果の高い経口補水液を飲みましょう！

熱中症対策アイテムの活用方法②

環境改善系アイテム

（ミストファン等）

・**作業場を涼しく**すること、**休憩の質を高める**ことも熱中症対策です。

・ミストファンは扇風機に合わせて**ミストを散布**することにより、気化熱で周囲の**温度を下げ、涼しい環境を作りましょう！**

・ミストファンは大きくて作業場におけない、という場合は水筒にミスト噴射機能がついているものもあります。

その他アイテム

・農作業中、ヘルメットや帽子を着用する機会も多いと思います。**通気性のあるものや熱を逃がしやすい素材のもの**を選び、**頭部に熱がこもらない**ようにしましょう！

・スマートウォッチといったウェアラブル端末には、心拍数や体温の上昇から身体の状況を判断し、アラートを発信できるものもあります。**作業中に装着**し、**危機をより早く察知**できるようにしましょう！