

# 農作業中の 熱中症 に注意しましょう



強い日差しが照り付け、気温が高くなると、農作業中の熱中症事故が増加します。

特に、新型コロナウイルス対策でマスクを着用しての農作業時は注意が必要です。

次の5つのポイントに注意して、熱中症を防ぎましょう。

## <5つのポイント>

### ①はずしていいときは、マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクをはずしましょう。

### ②気温・湿度の高い環境を避けて作業しましょう

- ・特に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう。
- ・作業場所には、日よけを設けるなど、できるだけ日陰で作業するようにしましょう。
- ・ビニールハウスなどの施設内では風通しを良くしたり、断熱材を活用しましょう。

### ③作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう

- ・のどが乾いていなくても、20分おきに休憩し、毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう。
- ・足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1~0.2%程度の食塩水(1ℓの水に1~2gの食塩)、スポーツ飲料、塩分補給用タブレットを摂取しましょう。  
※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。
- ・休憩時は、日陰などの涼しい場所で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう。

### ④熱中症グッズを活用しましょう

- ・屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服を身に着け、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう。

### ⑤一人での作業は避けましょう

- ・作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを行うなど、定期的に異常がないか確認しましょう。



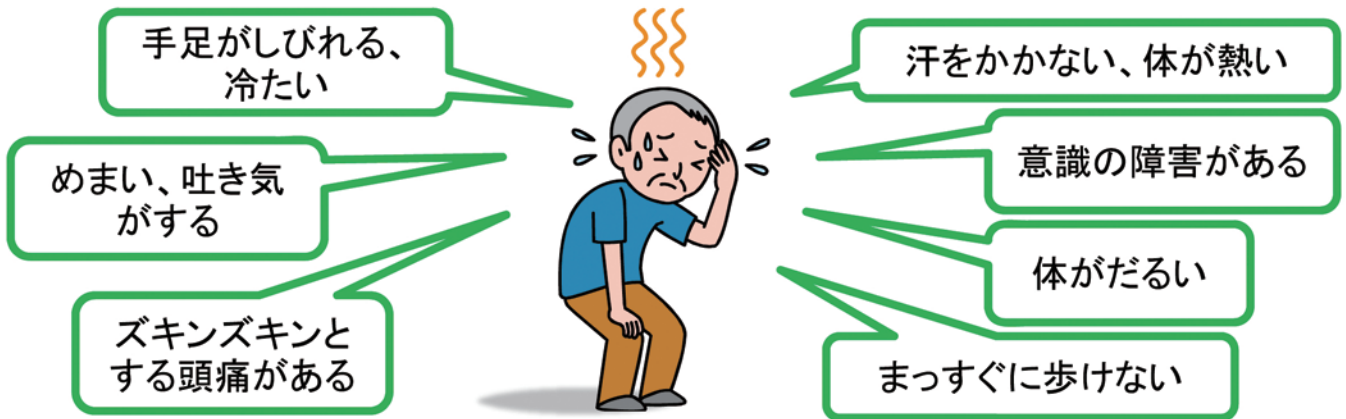
「いたしく」なったら作業をやめて受診しましょう!

日野町産業振興課

## 熱中症が疑われる場合の処置

### 1. 暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう

☀ 代表的な症状は以下のとおりですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性あります

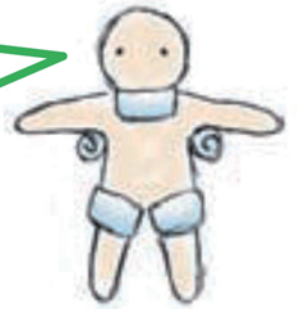


### 2. 応急処置を行きましょう



- ☀ 涼しい環境へ避難しましょう
- ☀ 服をゆるめて風通しをよくしましょう
- ☀ 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう
- ☀ 水分・塩分を補給しましょう

脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やすと効果的です



### 3. 病院で手当を受けましょう

☀ 意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当を受けるようにして下さい

