

# 農作業中の熱中症に注意しましょう!

～熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます～

暑さに体が慣れていない梅雨明け直後に、農作業中の熱中症事故が多発しています。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

## 熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!



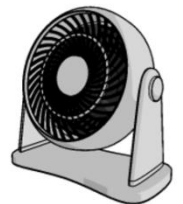
### [暑さをしのぐ服装]

- 帽子の着用
- 通気性の良い衣類の着用



### [水分補給]

- こまめな水分補給
- 気温の高い時間は作業をしない
- こまめな休憩



### [熱中症になりにくい室内環境]

- ハウスや畜舎等の換気
- 遮光や断熱材の施工等による温度上昇の防止



## 熱中症になった時の処置は・・・



1. 涼しい場所に避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分を補給する
4. 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう



## 注意していただきたいこと・お願いしたいこと

### ①暑さの感じ方は人によって異なります！高齢の方は特に注意が必要です！

- ・熱中症患者の約半数は65歳以上の方です。年齢を重ねると暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対する身体の調整機能も低下しています。
- ・自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心懸けましょう。
- ・のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分補給をしたり、暑さを感じなくても、日陰等を利用し、こまめな休憩をとるよう心懸けましょう。



### ②まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

- ・一人作業を極力避け、二人以上での作業を心懸けましょう。熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

### ③節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

- ・節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- ・気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

## 問い合わせ先

農林水産省 生産局 農産部

技術普及課 生産資材対策室 機械開発・安全指導班

TEL：03-3502-8111（内線：4774）