

熱中症予防・対応の流れ

熱中症業種別
ランキング

(2013年～2022年の累計値)

	発症数	死亡者数
1位	建設業 (1,571人)	建設業 (92人)
2位	製造業 (1,311人)	製造業 (31人)
3位	運送業 (940人)	警備業 (26人)

引用：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド，5P（厚生労働省）

① 予防は前日から！

前日



1日3食 深酒は控える よく寝る

当日



風通しを良くする 直射日光は避ける こまめな休憩 スポーツドリンク等

～脱水症の簡易チェック～

親指の爪を押して、白からピンクに戻るまで
3秒以上かかれば、脱水症の疑いがあります。
スポーツドリンク等を飲みましょう！



引用：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド，49P（厚生労働省）

② 違和感があれば熱中症を疑

う！

汗が止まらない…
(もしくは
汗が出ない)

ふらふらする…
吐き気がする…



何となく不調…
すぐ疲れる…
ぼーっとする…

引用：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド，68～69P（厚生労働省）

③ 症状が重なったら命の危険！ 119番！