

# 熱中症予防は日常生活（睡眠・朝食）から



## 暑さ指数と気温・湿度との関係

■ WBGT値 ■

相対湿度 (%)

°C	%																
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

危険

厳重警戒

警戒

注意

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3 から

今日は WBGT30°Cが予測されるので・・・  
こまめに休けいを!



### 朝礼時の体調チェック!

- 全員の体調確認**
- 体調顔色：ヨシ!
  - 言動：ヨシ!
  - 作業前水分補給：ヨシ!
  - 休けい時間の確認：ヨシ!
  - 要観察作業者：ヨシ!
  - ※高血圧症、糖尿病、薬を飲んでいる人など
  - 水分、塩分補給準備：ヨシ!



### 熱中症と思ったら!

- 涼しいところへ移動
- 体を冷やす①～⑥
- 症状確認ヨシ!
- 返答確認ヨシ!
- 自力で水分補給できるかヨシ!
- 判断が難しい場合は即刻、医療施設への搬送

《症状》  
口がかわく、息が苦しい  
めまい、頭が痛い  
どきどきする、けいれん  
集中力がない  
汗が止まらないなど

監修：日本スポーツ健康科学学会  
桐蔭横浜大学 スポーツ科学研究科 教授 医学博士 星 秋夫  
東京農業大学 大学院 環境共生学博士 齊藤 雄司

## 一般社団法人 日本造船協力事業者団体連合会(日造協)