

新型コロナウイルス感染症対策をするとともに

熱中症死傷者^{ゼロ}を 目指しましょう!



特にこんな場合に要注意です

- 休み明けなど、暑さに身体が慣れていない
- 糖尿病、高血圧症、心臓病などの疾患がある
- 睡眠不足や、きちんと食事を摂取していない
- マスクを着用しての作業

熱中症予防行動のポイント

- 1 室内外の温度をこまめに確認しエアコンで適正な温度設定を!
換気扇や窓開放で換気も確保しましょう!
- 2 適宜マスクを外して休憩しましょう!
はずす際は周囲の人との十分な距離(2m以上)をとりましょう!
- 3 のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう!
1日あたり1.2リットルを目安に。塩分補給も忘れずに。経口補水液も有効です。
- 4 毎日30分程度の室内外での適度な運動を!
暑さに体を慣れさせましょう。
- 5 日頃から体温測定、健康チェックをしましょう!
体調が悪く感じたら職場に連絡をして、無理をせず自宅で静養しましょう

マスクの正しい使用方法について

装着する時

1. 耳にゴムひもをかけ、鼻、口、あごを覆う
2. 鼻の部分を押さえて調節する
3. すき間がないか確認する

使用中

できるだけマスクには触れない。**特に口まわりのフィルター部には触らないように注意して**、もしも触った場合はすぐに手を洗う

取り外す時

1. ゴムひもを持ち、**耳から外す**
2. フィルター部の表面に触らないように顔から外して廃棄する
3. すぐに**石けんで手を洗う**

監修：日本救急医学会



左記QRコードでホームページからこのページをダウンロード、出力いただき事業場所に掲示したり、クリーンクルーに配布したりしてご活用ください。



✓ 熱中症対策チェック表

- 暑さ指数 (WBGT値) を把握しているか
- 余裕ある作業計画 (休憩時間の確保など) を立てているか
- 冷房設備のある休憩室や涼しい日陰など、休憩場所を確保しているか
- 緊急時の措置 (連絡先、搬送先など) を周知しているか
- 身体が十分に暑さに慣れているか (熱順化しているか)
- 労働者の健康状態の確認を行っているか
- 通気性の良い作業着を準備しているか
- 熱中症の防止対策について社内教育を実施しているか
- 衛生管理者などを中心に、事業場の管理体制が整っているか



熱中症死傷者 0 (ゼロ) を目指しましょう!

気温と湿度が高い夏季は、熱中症の予防に向けた対策が不可欠です。熱中症は「屋内でも」「夜間でも」「気温が高くなくても」発症する可能性があります。とりわけ、のどの渇きを感じにくい高齢者は熱中症リスクが高くなるため、高齢の従事者を多く抱える事業所等では特に注意が必要です。

また、新型コロナウイルス感染症が収束していない現状では、熱中症に加えて感染症への対策も求められます。マスクを着用することで、熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくくなるという報告もあるので、普段以上に熱中症にご注意ください。



公益社団法人 全国ビルメンテナンス協会

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里 5-12-5 ビルメンテナンス会館 5F