

# 作業開始時の熱中症チェック

## 確認事項

- ① 体内のアルコール（作業前日の飲酒は控える）
- ② 体温（倦怠感）
- ③ 飲み物の用意
- ④ 空調服等の装備
- ⑤ 暑さ指数  $28^{\circ}\text{C}$ 、気温  $31^{\circ}\text{C}$  以上でないか
- ⑥ 暑さ指数計の用意
- ⑦ どこで作業をするか伝えていく



## 作業中の心構え

- ① 暑さを避ける
- ② こまめな水分・塩分補給をとる
- ③ 無理はしない
- ④ 暑さ指数、気温の確認をする
- ⑤ 単独行動は避ける

