

災害ボランティアが実践する熱中症対策 『5つのポイント』

1 作業前の体調をチェックする

- 睡眠不足・体調不良があれば必ず申し出る
- 暑さに慣れていないうちは急にきつい作業をしない

2 のどが渇く前に水分・塩分を補給する

- 作業前から水分・塩分を補給しておく
- 作業中は20～30分ごとの補給を心掛ける

3 「暑さ」に応じて作業を調整する

- 可能なら暑さ指数（WBGT）を測定する
- WBGTが高い日は休憩を増やす

4 積極的に身体を冷やす

- 通気性の良い服装・空調服等を活用する
- 休憩時は冷えた飲み物や冷房で身体を冷やす

5 少しでも異変を感じたらすぐ伝える

- めまい・頭痛・吐き気・強い疲労感を我慢せず報告
- 自分だけでなく仲間の異変に気付いた時もすぐ報告