

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

復旧・復興工事に従事する作業員の皆様へ

# あなたが守る 安全衛生ポイント

## 熱中症対策編

～ワンポイント安全衛生教育用教材～



## 復旧・復興工事に従事する作業員の皆様へ

熱中症の死亡災害のほとんどは初期症状の放置・対応の遅れが原因となっています。

熱中症の重篤化を防止するための改正労働安全衛生規則が令和7（2025）年6月に施行されました。

自然災害からの復旧・復興工事などでは、現場の作業環境から特に注意が必要です。

現場のルールに従って、あなた自身と仲間の命を熱中症から守りましょう。

建設業労働災害防止協会



### ●労働安全衛生規則改正のポイント

#### 義務化

- ① 報告体制を整備すること（早期発見）
- ② 措置の実施手順を作成すること（重篤化防止）
- ③ 関係作業者に周知すること



## POINT 1

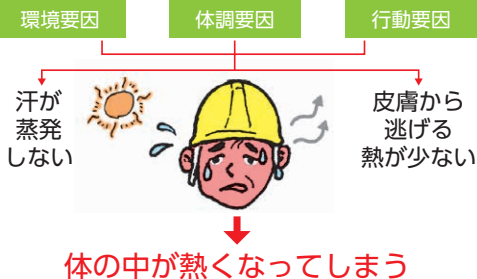
# 「熱中症」を知ろう！

**熱中症**とは、高温多湿な環境下で、体内の水分、塩分バランスが崩れたり、体温調節などの重要な調節機能が破たんして発症する障害の総称です。重症化が進むと死にいたることもあります。

## 平常時



## 熱中症時





## POINT 2

# 熱中症になる要因を把握し、対処しよう！

## 熱中症の要因

### ① 環境要因

- 気温が高い
- 急に暑くなった
- 湿度が高い
- 風が弱い



作業環境を  
把握しよう！

### ② 体調要因

- 二日酔い
- 脱水症状



作業前・作業  
中に自分と仲  
間の体調を確  
認し、悪い場  
合には直ちに  
報告しよう！

### ③ 行動要因

- 屋外作業



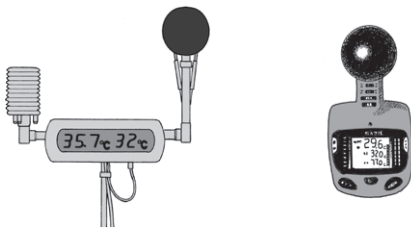
有効な対策  
グッズの利用  
と適正な休憩  
で自ら予防対  
策！



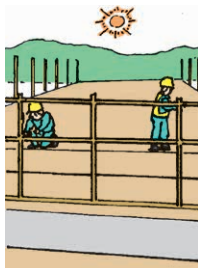
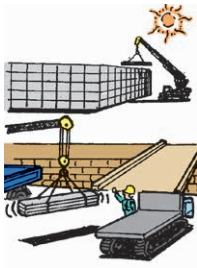
### POINT 3

## 作業環境を把握しよう！

- (1) 作業場所の WBGT 値を確認しよう  
感覚に頼らず、数値で確認しましょう。
- ・計測機器：黒球式 WBGT 指数計
  - ・今日の数値は、昨日と比べてどうですか？



- (2) 作業場所の状況を把握しよう
- ・日陰の有無を確認しましょう。





## POINT 4

# 体調を確認しよう！

作業前・作業中に自分と仲間の体調を確認し、悪い場合には直ちに責任者に報告しましょう。

### (1) 健康 KY

食欲

朝ご飯を食べたか？

睡眠

よく眠れたか？

体調

良いか？

### (2) 片足立ち

体調が良くないと平衡感覚がにぶります。



### (3) 尿の色

① いい感じです。普段どおり水分を摂りましょう。

② 問題はありませんが、もう少し、給水しましょう。(コップ1杯程度)

③ 1時間以内に約250mlの水分を摂りましょう。屋外、あるいは発汗している場合は約500mlの水分を摂りましょう。

④ 今すぐ約250mlの水分を摂りましょう。屋外、あるいは発汗している場合は約500mlの水分を摂りましょう。

⑤ 今すぐ約1000mlの水分を摂りましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足



## POINT 5

# 予防対策を実施しよう！

有効な対策グッズ等を利用し、適正な休憩で自ら予防対策を実施しましょう。

作業開始前・作業中

## ① 水分・塩分をこまめに補給する

のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を摂りましょう。



## ② プレクーリングをする

水温 10～15℃の水を洗面器等に入れ、両方の手のひらや足首を5分くらい浸すと、末梢血管内の血液を通して深部体温を下げるができます。

アイススラリー（シャーベット状の飲料）を飲むのも効果があります。



※氷水のように冷た過ぎると体を温めようとする防衛本能が働き逆効果になります。

## 作業中

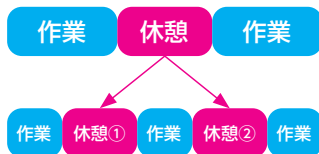
### ③ 対策グッズ等を積極的に利用する

電動ファン付き作業服、冷却ベスト、ネッククーラー等を着用して体温の上昇を防ぎましょう。



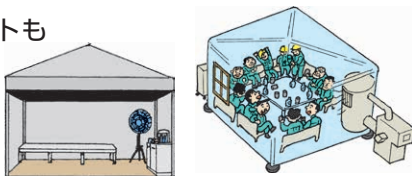
### ④ 休憩を適度にとる

休憩時間を増やし、こまめに休憩を取りましょう。



### ⑤ 冷房設備を備えた快適な休憩所を利用する

休憩所へのルートも確認しましょう。





## POINT 6

「熱中症」の疑いがあれば**すぐに**  
責任者に報告しよう！

自分が

手足がつる

汗のかき方が  
おかしい

立ちくらみ  
・めまい

吐き気

すぐに疲れる

あれっ？

あれっ？

ボーっとしている

フラフラ  
している

イライラ  
している

呼びかけに  
反応しない

何となく体調  
が悪い

仲間が

★発見した場合の連絡先を把握しておこう！

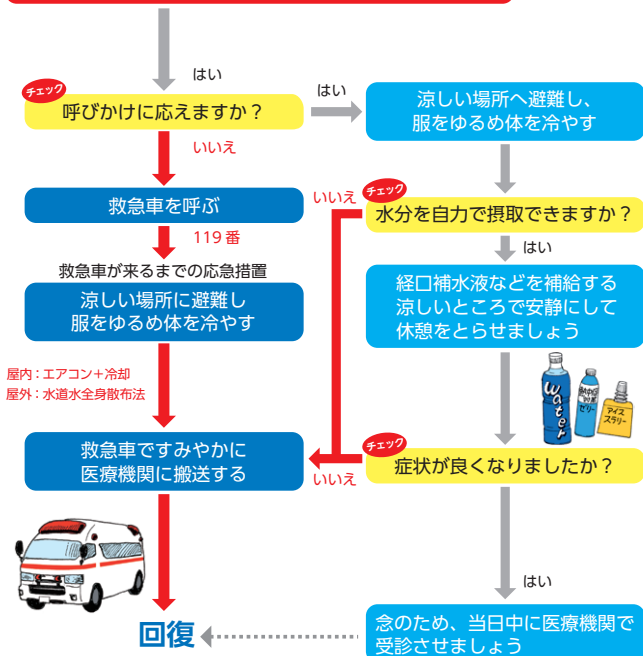
現場事務所	東京建設株式会社
熱中症予防管理者	東京一郎
電話番号	03- ×××× - 〇〇〇〇



## POINT 7

# 応急措置手順を知っておこう！

熱中症を疑う症状がありますか？



ただし、回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時の対応をあらかじめ定めておきましょう

## 応急措置手順における注意事項

- ① 自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。
- ② 熱中症を発症した場合は、深部体温が重要であり、体温だけでは判断しないようにしましょう。
- ③ 休憩所で休ませる場合は、決して一人にしないようにしましょう。
- ④ 救急車を待つ間は、必ず応急措置を講じましょう。

<屋内>

エアコン+冷却

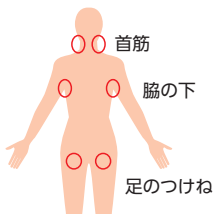


<屋外>

水道水全身散布法



【有効な冷却箇所】








## POINT 8

# 熱中症の詳細情報はこちらから！



### … 厚生労働省 …

- 熱中症関連情報（施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症防止ガイドラインなど）
- 職場における熱中症予防情報


### … 環境省 …

- 熱中症予防情報サイト(暑さ指数(WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症リーフレットなど)

### … 気象庁 …

- 熱中症から身を守るために（気温の予測情報、天気予報など）
- 早朝天候情報

### … 消防庁 …

- 熱中症情報（熱中症による救急搬送の状況など）

「熱中症関連グッズ」は  
「建災防 EC サイト」で注文できます



(2026.3)