

夏の農作業 熱中症に注意

問 農林振興課

☎ 0982(73)1208

毎年20人もの人が農作業中の熱中症で命を落としています。

熱中症の具体的な症状が分からず、知らず知らずに熱中症にかかっている人も多くいます。

周囲の人が協力して声かけを行い熱中症を予防しましょう。

■夏の農作業で心がけること

天気予報と体調をチェック

▲急に熱くなる日は要注意

▲体調不良の時は無理をしない

こまめな水分補給と休憩

▲のどが乾く前に、

こまめに水分補給

▲こまめに涼しい場

所で休憩



涼しい服装・安全な作業環境

▲帽子で日差しを遮り熱を逃しやすい服装で

▲作業はできる限り2人以上で、ハウスの中は風通しよく

■体調不良を感じたら

暑い環境での体調不良は全て熱中症の可能性があります。

めまい、吐き
気がする

手足がしびれる、冷たい

意識の障害がある

まっすぐに歩けない

ズキンズキン
と頭痛がある

汗をかかない、
体が熱い

体がだるい

■熱中症になってしまったら

すぐに作業を中断し

① 涼しい場所に避難させる

② 服をゆるめ風通しをよくする

③ 水をかけたり扇いだりして体を冷やす

④ 水分・塩分を補給する

意識がない、自力で水が飲めない、応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当てを受けてください。