

これから先は熱中症に注意を！！！！

熱中症の重症度と主な症状

分類	重症度	主な症状
I 度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II 度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痙攣）
III 度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

（日本救急医学会による分類）

軽症の症状が見られる人がいたら、すぐに涼しい場所へ移しましょう。そして、衣服を緩めたり、体に水をかけたりして、体から熱を放散させ冷やします。冷えたペットボトルや氷のうで首の付け根の両側、脇の下などを冷やすことも有効です。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪うと同時に、水分補給もできます。自力での水分補給ができない場合や、意識障害が見られる場合は、救急車を呼びすぐに病院へ搬送する手段をとみましょう。

熱中症は急速に症状が進行し、重症化します。軽症の段階で早めに異常に気が付き、応急処置をすることが重要です。



安全就業だより

令和7年
第2号
6月発行

蚊・ダニから身を守ろう

蚊やダニの中には、感染症の媒介をするものがあり、刺されない・咬まれないようにすることが大切です。（実際、感染症にかかり死亡する事例もあります。）

▼対策としては、

- ① 肌の露出を少なくする。
（帽子や手袋の着用、シャツの裾はズボンに入れたり、袖も手袋の中へ入れたりする）
- ② 明るい色の服を着る。
- ③ 虫除け剤を使用する。
（ディートやイカリジンを含むものが有効）

▼蚊を発生させないためには

幼虫が発生しそうな水たまりの除去・清掃を定期的に行う。また、下草を刈るなどして、成虫の潜む場所をなくす。

▼ダニはどんなところにいる？

民家の裏山や裏庭、畑、畦道などにも生息している。また、シカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息している。

▼ダニに咬まれた時の対処法は？

無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置してもらおう。受診時には、野外活動の日時、場所、発症前の行動を伝えてください。



“ 忘れるな 慣れという名の 不用心 ”