安全就業だより

令和7年
第3号
8月発行

熱中症の応急処置
（厚生労働省HPより）

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

↓はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません

↓はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

↓

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ → 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう※

↓はい

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

↓

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ → 医療機関へ
本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

↓はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

スズメバチに要注意

スズメバチが活発に活動するのは六月から十月で、中でも九月は危険な状態です。蜂の数も増え、攻撃性が高まります。刺されないためには、スズメバチに刺激を与えないことが大切です。

特に黒い服は要注意。スズメバチは黒いものを襲いやすい習性があります。また、ひらひらした服にも要注意。動くものは敵だと認識します。あと、柔軟剤や香水・スプレーなど匂いのあるものを身に付け過ぎると匂いにつられて寄ってきます。

万が一刺されたら、その場を静かに離れて安全を確保しましょう。そして次の手順で応急処置を行います。

① 傷口を流水で洗い流す。
② 毒をしぼり出す。
③ ステロイド系の軟膏を塗る。
④ 刺された箇所を冷やす。
⑤ すぐに病院（皮膚科）へ行く。

今回事務局では、毒を絞り出す器具「ポイズンリムーバー（下記写真）」を導入しました。屋外で作業する方へ無料で貸し出しますので、有効にご利用ください。希望者は窓口まで。

“ 忘れるな　慣れという名の　不用心 ”