



愛知労働局発行
「熱中症を防ごう！」
パンフレット

ホームページに掲載されている「熱中症を防ごう」
<https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-roundoukyoku/content/contents/000633386.pdf>
 をご覧ください)

梅雨明けの時期から日差しが強くなり、急激な環境温度の変化に身体が対応しきれずに熱中症を発症するリスクが高くなります。

愛知県内では、就業中の熱中症により、過去10年間で391人、令和元年には2人が死亡しています。

熱中症とは、暑熱環境に身体が対応できずに起こる様々な状態の総称です。

- 熱中症を発症すると、
- 大量の発汗、めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返り（1度）
- 頭痛・吐き気（吐く）・倦怠感・虚脱感

（Ⅱ度）
意識がない・痙攣・歩

え、必ず誰かが付き添う、症状が改善しなければ医

単位は気温と同じ摂氏度（℃）の把握と評価に

熱中症予防と新型コロナウイルス感染症対策について

けない（走れない）、高熱（Ⅲ度）

（Ⅰ度）から（Ⅲ度）というのは、重症度を表します

といった症状が出ます。

■熱中症を発症した場合は、

- Ⅰ度Ⅱ冷所に移す、安静にして体を冷やす、水分・塩分の補給
- Ⅱ度ⅡⅠ度の対応に加

療機関で診察

○Ⅲ度ⅡⅠ度、Ⅱ度の対応をしながら、すぐに救急車で病院に搬送するという対応が必要となります

つてきます。

熱中症予防の対策としては、暑さ指数（WBGT値※湿球黒球温度・熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標。

基づく暑さ指数（WBGT値）の低減・作業時間の短縮（場合によっては作業中止・中断）や作業場の管理（暑さ指数（WBGT値）低減対策の実施状況の確認・労働者の体調確認・職場巡視による水分等摂取状況・健康状態の確認など）や水分及び塩分摂取のための設備の整備などがあります。（詳細は、愛知労働局

などの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。今夏は、職場においては熱中症予防と新型コロナウイルス感染症対策の両立が求められています。言えます。

「新しい生活様式」のマスクの着用は、飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策として着用

- (1) 身体的距離の確保
- (2) マスクの着用
- (3) 手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける

をお願いしているもので
す。

ただし、マスクを着用
していない場合と比べる
と、心拍数や呼吸数、血
中二酸化炭素濃度、体感
温度が上昇するなど、身
体に負担がかかることが
あります。

したがって、高温や多
湿といった環境下でのマ
スク着用は、熱中症のリ
スクが高くなるおそれ
があるので、屋外で人と十
分な距離（少なくとも2
m以上）が確保できる場
合には、マスクをはずさ
せるようにするといった
対策が必要になってくる
と考えられます。

マスクを着用する場合
は、強い負荷の作業は避
け、のどが渇いていなく
てもこまめな水分補給を
させるようにするといっ
た対策も必要になってく
ると考えられます。

また、熱中症予防のた
めにはエアコンの活用が
有効です。

ただし、一般的なエア
コンは、空気を循環させ
るだけで換気を行ってい
ません。

新型コロナウイルス感
染症対策のためには、冷
房時でも窓開放や換気扇
によって換気を行う必要
がありますので、エアコ
ンの温度設定を下げるな

令和2年度の
熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染に伴い、感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このよ
うな「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 暑さを避けましょう**
 - エアコンを利用する際、涼風の直撃を避け
 - 暑熱対策のため、換気扇や除湿機によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - 暑い日や体感温度は無理をしない
 - 涼しい服装にする
 - 急に暑くなった場合は早急に休憩する
- 適宜マスクをはずしましょう**
 - 気温・湿度の高い中でマスク着用は要しない
 - 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
 - マスクを着用している場合は、換気から十分な換気を行う必要があり、換気の人との距離を十分に確保して、適宜マスクをはずして休憩を
- こまめに水分補給しましょう**
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1日に2リットルを目安に水を飲む
 - 大量に汗をかいた時は塩分も取りこむ
- 日頃から健康管理をしましょう**
 - 日頃から体温測定、健康チェック
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- 暑さに慣れた体作りをしましょう**
 - 暑くほろ酔いする程度に運動を
 - 水分補給は忘れず、熱帯の多い地域で
 - 「やや暑い環境」で1時間以上活動し、感じやすい程度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報
https://www.mhlw.go.jp/stf/kyokushu/syokushu/0000164708_00001.html
熱中症に関する正しい情報 https://www.mhlw.go.jp/stf

環境省 厚生労働省 発行
「令和2年度の熱中症予防行動」

労働〇×クイズ ⑥

問 事業者は、安全委員会を開催したときは、遅滞なく議事の概要を所定の方法によって労働者に周知させなければならない。



答えと解説は15ページをご覧ください。

どの調整をするといった
対策が必要になってくる
と考えられます。

さらに「新しい生活様
式」では、定時の体温測
定、健康チェックを願
いしていますが、これら
は、熱中症予防対策（労
働者の体調・健康状態の
確認）としても有効です。

暑中お見舞い
申し上げます

名古屋北労働基準監督署

署長 柳澤 隆文
副署長 伊達 清隆
副署長 細川 満
署員 一同

会員の皆さま
暑中お見舞い申し上げます

一般社団法人名古屋北労働基準協会

会長 西村 義明
副会長 盛田 淳夫
副会長 石田 幹夫
専務理事 市之瀬 高司
事務局職員 一同