

# 農作業中の熱中症対策について

気温が上昇するこれからの時期、熱中症の発生件数は増加します。そこで、熱中症にならないため、また万が一熱中症になった場合適切な対応が必要となります。

## 熱中症にならないために

- 熱中症に負けない体作りをしましょう
- 日々の体調管理に気をつけましょう

## 夏の農作業での注意点

- 気温の高い時間帯を避けて**作業を行いましょう
- 高温多湿な場所（高温のハウスや作業上）での作業を避け**ましょう
- こまめな休憩と水分補給**を行いましょう
- 一人での作業を避け**ましょう



## 熱中症の症状

- 症状が軽い場合  
めまい、立ちくらみ、筋肉の痛み、こむら返り
- 症状が中程度の場合  
頭痛、吐き気、体のだるさ
- 症状が重度の場合  
意識がない、呼びかけに対して応答がおかしい、痙攣がある

## 熱中症になったときの対処法

熱中症の症状がみられたら、**すぐに作業を中断し応急処置**を行いましょう

- 涼しい環境へ避難しましょう
- 服をゆるめて風通しを良くしましょう
- 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう
- 水分・塩分を補給しましょう

もし、意識のない場合、**すぐに病院で手当**を受けるようにしてください。