



熱中症は大変危険です！WBGT値を確認して予防に努めましょう！

危険度						
WBGT実測値		21 未満	21以上 25未満	25以上 28未満	28以上 31未満	31以上
休憩頻度と 作業強度目安	軽度	2時間毎	2時間毎	2時間毎	1時間毎	45分毎
	中程度	2時間毎	2時間毎	1時間毎	45分毎	30分毎
	重度	2時間毎	1時間毎	45分毎	30分毎	30分毎
	超重度	2時間毎	1時間毎	45分毎	30分毎	15分毎

※衣類によるWBGT補正值：作業服（0）、布製つなぎ服（0）、ポリエステル布製つなぎ服（1）、衣服を二重に着用（3）、単層の不透過つなぎ服（10）、フード（+1）、ケルバスト/ケルビャット（-3）

※作業強度：軽度・・・軽い手作業、釘押し作業、重機オペ、机上事務など；中程度・・・継続的な手及び腕の作業、中くらいの重さの材料を運搬など；重度・・・強度の腕及び胴体の作業、重量物の運搬、ハンマー作業など；超重度・・・最大速度の速さでのとても激しい活動、激しくシャベルを使うなど



入職直後や休憩明けは注意が必要！
熱中症が疑われる場合は、ためらわずに医療機関へ！
のどの渇きに関係なく定期的に水分、塩分補給、身体冷却を！