






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						
		ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
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
気温からの目安		24℃ まで	24～ 28℃	28～ 31℃	31～ 35℃	35℃ 以上
休憩頻度目安と代謝率区分	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
	極重度	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）、ポリロン布製つなぎ服（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）、クールベスト/クールジャケット（-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！**

