

農作業中の熱中症対策について

7月になりいよいよ夏本番の暑い中での農作業の時期となります。

近年は農作業中の熱中症による死亡事故も増えおり、最高気温が30℃を超える日が多い7～8月に多い傾向があります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止にも十分配慮をして頂きながら、改めて熱中症の対策・予防を行いましょ！

～ 夏の農作業で心がけること ～

① 日中の気温の高い時間帯をできるだけ外して作業を行いましょ

- ◎ 特に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょ



② 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょ

- ◎ のどが乾いてなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給ましょ
- ◎ 足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1～0.2程度の食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩）、スポーツ飲料、塩分補給用タブレットなどを摂取ましょ
※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし適切な量を摂取ましょ

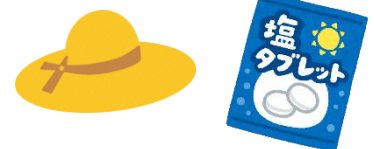
③ 熱中症予防グッズを活用ましょ

- ◎ 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣類、
屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用ましょ



④ できるだけ単独作業は避けましょ

- ◎ 作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを行うなど定期的に異常がないか確認し合うようにましょ



⑤ 高温多湿の環境を避けましょ

- ◎ 暑さ指数計、温度計、湿度計で作業環境を確認ましょ
- ◎ 作業場所には、日よけを設ける等できるだけ日陰で作業するようにましょ
- ◎ 特にビニールハウス等の施設内は風通しが悪く、早い時期早い時間から暑さ指数が強くなるため、風通しを良くしたり断熱材を活用ましょ

