

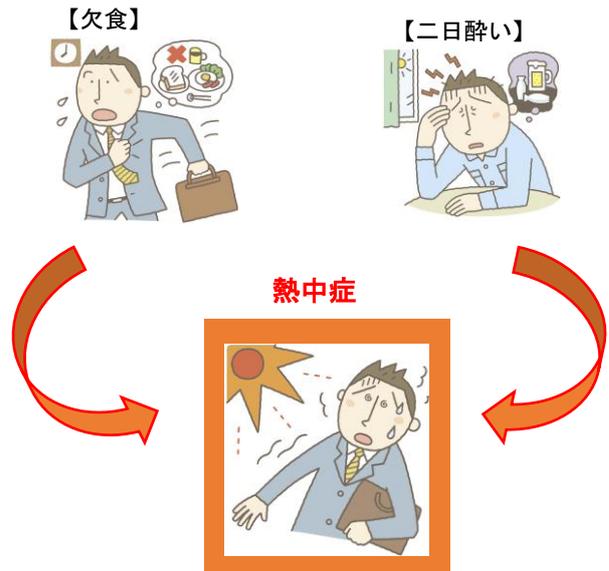
## ○熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

症状には、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返りなどがあり、**症状が進むと、頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱になります。**

### 1. 熱中症になりやすい人

- ①朝ごはんを食べない  
食事からエネルギー・水分・塩分が摂れない
- ②運動をしていない  
汗をかけない・持久力がない
- ③肥満  
皮下脂肪が熱を溜め込む
- ④持病がある  
・薬が脱水症状を誘発する  
・糖尿病・腎臓病は特に重症化しやすい
- ⑤寝不足  
自律神経の乱れ
- ⑥二日酔い  
アルコール分解のため脱水傾向である
- ⑦体調不良  
風邪気味・下痢・嘔吐などで脱水である



### 2. 熱中症になりやすい環境

- 多い時期 ⇒ 7・8月
- 暑さ指数 (WBGT) ⇒ 28以上  
厳重警戒：28以上31未満、危険：31以上

## ○環境省熱中症予防情報サイト

出典：<https://www.wbgt.env.go.jp> より

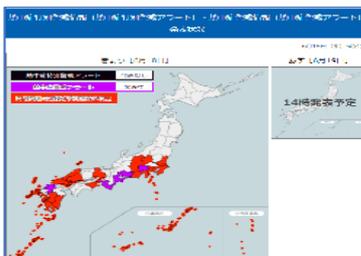


←サイトはこちらになります。  
当日と翌日の「熱中症警戒アラート」、  
当日の「暑さ指数」が確認できます。

熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）

・熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）

暑さ指数 (WBGT) について



※図はイメージです。



## ○令和7年6月1日に「労働安全衛生規則」の改正がありました。

熱中症を生ずるおそれのある作業を行う際、熱中症の重篤化を防止するための「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が事業者には義務付けられましたので、ご確認をお願いします。

(詳細は、令和7年5月30日付 福号外「労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行について(通知)」をご覧ください。)

## ○熱中症予防のために

### 屋内

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に



### 屋外

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



屋内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう！

## ○熱中症が疑われる人を見かけたら



### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）



### 水分補給

経口補水液などを補給する

※自力で水が飲めない、受け答えがおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

厚生労働省熱中症予防リーフレット「熱中症予防のために」

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf)

参考文献：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト「熱中症を防ぎましょう」を加工して作成しています。  
[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/prevent.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html)

## ○救急電話のかけ方

「あわてず・ゆっくり・はっきりと」聞かれたことに答えましょう。

- 「火事ですか？救急ですか？」 … 「救急です。」  
「場所はどちらですか？」 … 「住所、分からない時は大きな建物を伝えます。」  
「どのような症状ですか？」 … 「意識の有無、呼吸の有無、嘔吐の有無など」  
「性別は？何歳ぐらいですか？」 … 「男性・女性。〇歳ぐらい。」  
「あなたのお名前と電話番号は？」 … 「名前、電話番号」

※電話が切れた時のために聞かれます。

参考文献：仙台市消防局「119番通報のポイント」



## ○ストレスチェックが始まります。(実施期間：7/7(月)～7/18(金))

ストレスチェックは、職員のメンタルヘルス不調を未然に防止し、職員自身のストレスへの気づきを促すことを目的として行います。

詳細については、令和7年6月27日付 福第110号「令和7年度ストレスチェックの実施について」をご覧ください。

忘れずに受検して「自分のこころの状況の振り返り」に活用しましょう！

## 【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標（7月～9月）】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『暑さ指数(WBGT)チェック！暑さを避け、水分補給で熱中症予防』

こころの目標 『疲れが溜まる時期。夏季休暇で心のリフレッシュ』