

熱中症対策はあなたの命を守ります!

農作業中の暑さ対策は必ず実行!

県内では毎年5月上旬から熱中症が発生しています。
普段から天気予報をチェックし、熱中症対策に取り組みましょう!

◆熱中症について

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する総称です。

○熱中症の主な症状

立ちくらみ、大量の発汗
筋肉痛・筋肉の硬直

頭痛、気分の不快、
吐き気嘔吐、
倦怠感、虚脱感…

高体温、意識障害
痙攣、手足の運動障害

重症度

小

大

◆主な熱中症対策(基本対策)

- 気温の高い時間帯、体調がすぐれない時は作業を行わない。
- 作業は複数で行い、お互いの体調変化に気をつける。
- 1人で作業を行う時は家族や周囲の人に伝えてから行う。
- 通気性の良い服装で作業し、帽子は必ずかぶる。
- 1時間に1回、10分を目安に休憩を取る。
- 1時間で500mlペットボトル半分以上の水分を少しずつ飲む。



◆新型コロナウイルス対策による「マスク着用」の留意点

- 着用時には、強い負荷の作業は避け、喉がかわいていなくてもこまめな水分補給を心がける。
- 周囲の人と2m以上の距離が確保できる場合等には、状況に応じてマスクを外す。



◆新たな熱中症対策「空調服による暑熱対策」

(令和元年度福島県農業総合センター研究成果より)

効果：農作業中に空調服(ファン付き作業服)を着用することで、作業服内部の温度が外気温に比べ1.2~4.6℃低くなり、快適に作業ができます。



空調服を着用して作業▶
(郡山市 H30年8月 露地トマト収穫)

令和3年2月

発行元 福島県農林水産部 農業担い手課