

熱中症対策アイテムと活用方法①

着用系冷却アイテム

(ファン付きウェア、ネッククーラー等)

- ・ **作業中の身体を冷やす効果**があります。例えば、ファン付きウェアやネッククーラー等があり、どちらもホームセンター等で購入できます。
- ・ 体温の上昇を抑制できますので、**暑い時間帯の作業**が避けられないタイミングで活用しましょう！



飲料系アイテム

(アイススラリー、スポーツドリンク、経口補水液)

- ・ 作業前、作業中に摂取することで**深部体温の低下**や**水分・塩分の補給**の効果があります。
- ・ アイススラリーは「飲む氷」です。**作業前に飲む**ことで、作業中の**深部体温の上昇**を抑制しましょう！
- ・ 汗で出てってしまった**水分と塩分**を同時に補給するために、作業中にスポーツドリンクや、より補給効果の高い経口補水液を飲みましょう！



熱中症対策アイテムの活用方法②

環境改善系アイテム

(ミストファン等)

- ・ 作業場を涼しくすること、休憩の質を高めることも熱中症対策です。
- ・ ミストファンは扇風機に合わせて**ミストを散布**することにより、気化熱で周囲の**温度を下げ**、涼しい環境を作りましょう！
- ・ ミストファンは大きくて作業場におけない、という場合は**水筒にミスト噴射機能**がついているものもあります。



その他アイテム

- ・ 農作業中、ヘルメットや帽子を着用する機会も多いと思います。**通気性のあるもの**や**熱を逃がしやすい素材のもの**を選び、**頭部に熱がこもらないように**しましょう！
- ・ スマートウォッチといったウェアラブル端末には、心拍数や体温の上昇から身体の状態を判断し、アラートを発信できるものもあります。**作業中に装着し、危機をより早く察知**できるようにしましょう！

