

数字で守る“命”の現場対策

測る・止める・冷やす

3ステップが命をつなぐ！！



✓対策の3ステップ

- ✓ 測る：WBGT測定器を毎朝設置。
LINEやアプリでも速報確認可能
- ✓ 「90分作業→15分休憩」が目安
(感覚でなく数字で)
- ✓ 首・脇・足のつけ根を氷で冷却。
水分+塩分の補給も忘れず！



暑さ指数測定器

使えるサービス

- ・ 環境省 熱中症予防情報サイト (QRコード)
- ・ スマホアプリ「熱中症警戒アラート」(環境省・気象庁公認)
- ・ LINEアカウント「熱中症予防くん」も通知対応



✓数字で見る「もう危ない」のサイン

指標	状態
WBGT28℃～	注意：こまめな休憩が必要
WBGT31℃～	警戒：作業制限・冷却必須
深部体温38℃超	集中力・判断力が大きく低下
汗が止まる	危険信号：脱水が限界に近い
水を飲みたくない	意識混濁：即時離脱が必要

✓2025年6月から“測ってから働く”がルールに

改正労働安全衛生規則により、
WBGT（暑さ指数）28℃以上または気温31℃以上の
環境下での作業には、
以下の措置が義務化されました。

- ✓ 作業前にWBGT値を測定・記録
- ✓ 異常のある作業者は報告・離脱の体制整備
- ✓ 悪化防止の手順（冷却・搬送先）を現場に周知
- ✓ 違反時は50万円以下の罰金

編集後記

2023年、職場での熱中症による死傷者は1,106人。
死亡者は30名。そのうち建設業は約45%（推定496件）
「やりきる」が命取りになる時代です。
汗をかかなくなった時点で、体温調節機能破綻なんです。
「周囲に迷惑をかけたくない」は美德ですが、
倒れてからでは、作業は何日も止まります。
“今やめること”こそ、現場全体を守るプロの判断です。

🧴【水+塩】で守る！熱中症ゼロ表

症状・状態	水分目安	補給例
作業前	300～500ml	水+塩タブレット
汗をかき始めた	200ml/30分	経口補水液・スポドリ
汗が多い	200ml/20分	水+梅干し or 食塩水
めまい・頭痛	少しずつ	経口補水液+首を冷やす
汗が止まる	×補給NG	冷却+搬送（医療判断）
作業後	500ml～1L	スポドリ+味噌汁・漬物

📌ルール3つだけ！

- ①「のどが渇く前に飲む」
- ②「水だけNG、塩も！」
- ③「異常時は、休んで、冷やして、相談！」