

# 農作業中の 熱中症対策チェック



## 高温時の作業は避けましょう

一般的に70歳以上の方は、のどのかわきや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。



## 単独作業は避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。



## 20分おきに 休憩 & 水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。

