

预防中暑

中暑是在高温多湿的环境下，出现头晕、抽筋、呕吐感、意识模糊等症状，严重时会造成死亡。气温和湿度高等环境上的主要原因，同不习惯激烈运动和炎热，导致身体不适等身体上的主要原因重叠在一起，体内的水分和盐分的平衡失调，身

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう

ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょうか いしき
熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれん・はきけ・意識
しょうがい お しょうじょう ばあい し いた きおん
障害などが起きる症状で、場合によっては死に至ります。気温
しつど たか かんきょうよういん はげ うんどう あつ な
や湿度が高いといった環境要因と、激しい運動や、暑さに慣れ
ていない、たいちょうふりょう からだ よういん かさ たいない
体調不良といった身体の要因が重なると、体内の

体的調整機能遭到破坏时，容易造成中暑。因此，不仅是在炎热的夏天，梅雨刚结束后气温较高的时候也要引起注意。请注意以下内容，预防中暑。

- ・活用天气预报、环境省中暑预防信息网站 (🌐 <http://www.wbgt.env.go.jp/>) 发布的WBGT指数 (热强度，是综合评价人体接触作业环境热负荷的一个基本参量)。
- ・在室外，尽量使用帽子，在阴凉处适当休息，尽早补充水分以及摄取适量的盐分。
- ・在室内，注意随时检查房间的温度，冷空调房等保持适当温度。
- ・进行焊接等作业时，充分进行必要的换气、通风、送风，努力创造适当的工作环境。

万一发生中暑的情况，要降低体温，有意识的话补充水分和盐分。没有意识时请叫救护车，送往医院进行治疗。

すいぶんおよ えんぶん ばらんす くず たいない ちょうせつきのう ばたん
水分及び塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が破綻するな
どし、熱中症にかかり易くなります。そのため、夏の炎天下で
ねっちゅうしやう やす なつ えんてんか
だけではなく、梅雨明け頃の気温が高い日などにも注意が必要
つゆあ ごろ きおん たか ひ ちゅうい ひつよう
です。以下を心がけ、予防しましょう。
い か ころ よぼう

- ・天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト (🌐 <http://www.wbgt.env.go.jp/>) にて発表されるWBGT値 (暑さ指数) の活用。
てんきよほう かんきょうしやうねっちゅうしやうよぼうじやうほうさい と はつびやう ち あつ しじゆ かつよう
・屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの水分補
おくない ぼうしちやくじやう ひかげ てきど きゆうけい はや すいぶんほ
給と適量の塩分摂取に努める。
きゆう てきりやう えんぶんせつしゆ つと
・屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房等により
おくない へや おんど ち えっく れいぼうなど
適温が保たれるよう注意する。
てきおん たも ちゅうい
・溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を十分に行
ようせつ きぎやうじ ひつよう かんき つうふう そうふう じゅうぶん おこな
い、適切な作業環境の整備に努める。
てきせつ きぎやうかんきやう せいび つと

まんいちらっちゅうしやう ばあい たいおん き いしき ばあい
万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は
すいぶん えんぶんほきゆう おこな いしき ばあい きゆうきゆうしや よ
水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶ
びやういんなど ちりやう
などして、病院等で治療してください。