



# 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

特に70歳以上の方は、のどのか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。

## 適宜マスクをはずしましょう

屋外やハウスで人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

万が一に備えて、携帯電話を持って行きましょう。  
緊急連絡先や大切な人の連絡先も、登録しておきましょう。

