


実線 _____


点線 - - - - -


作り方 (厚紙推奨)

- ①実線を切る
- ②切った2枚を貼り合わせる
- ③点線を折る


その不調、熱中症かも？


I度  めまい、立ちくらみ、生あくび、こむら返り、大量の発汗


II度  頭痛、吐き気、体がぐったりする、力が入らない、判断力の低下

III度
IV度  意識がはっきりしない、けいれん、体が熱い、まっすぐ歩けない

熱中症かなと思ったら

Step1  作業を止めて、涼しいところにすぐに避難！
休憩所、日陰、エアコンの効いた車内へ

Step2  体を冷やす！
・衣服をゆるめ、首やわきの下、足の付け根を冷やす
・水をかける

Step3  水分と塩分をとる
自力で飲めない時は無理に飲ませない

緊急連絡先カード (常に携帯し、見える場所に保管してください)

氏名: _____ (血液型: _____ 型)
 所属・会社名: _____
 【会社報告先】
 責任者名: _____ (電話: _____)
 代理者名: _____ (電話: _____)
 【医療機関】
 病院名: _____ (電話: _____)
 住所: _____
 持病・服薬: _____

ためらわずに連絡を！

重度の場合は
119番

判断に迷う場合
#7119へ





会社責任者へ
常に連絡できる
状態を維持


伝えること

- ①場所(住所や目印、荷主名)
- ②症状(いつから、どんな状態か)
- ③今の状況(社内で休憩中等)


その不調、熱中症かも？


I度  めまい、立ちくらみ、生あくび、こむら返り、大量の発汗


II度  頭痛、吐き気、体がぐったりする、力が入らない、判断力の低下

III度
IV度  意識がはっきりしない、けいれん、体が熱い、まっすぐ歩けない

熱中症かなと思ったら

Step1  作業を止めて、涼しいところにすぐに避難！
休憩所、日陰、エアコンの効いた車内へ

Step2  体を冷やす！
・衣服をゆるめ、首やわきの下、足の付け根を冷やす
・水をかける

Step3  水分と塩分をとる
自力で飲めない時は無理に飲ませない

緊急連絡先カード (常に携帯し、見える場所に保管してください)

氏名: _____ (血液型: _____ 型)
 所属・会社名: _____
 【会社報告先】
 責任者名: _____ (電話: _____)
 代理者名: _____ (電話: _____)
 【医療機関】
 病院名: _____ (電話: _____)
 住所: _____
 持病・服薬: _____

ためらわずに連絡を！

重度の場合は
119番

判断に迷う場合
#7119へ



会社責任者へ
常に連絡できる
状態を維持

伝えること

- ①場所(住所や目印、荷主名)
- ②症状(いつから、どんな状態か)
- ③今の状況(社内で休憩中等)