

ヤングミセス通信

発行者：愛知県海部農林水
産事務所農業改良
普及課

〒496-8532 津島市西柳原町

1-14

1 熱中症対策の具体例

農業女子プロジェクトメンバーに熱中症対策を聞きました



星野純子さん
(福岡県)

凍ったペットボトルと梅干し・梅ジュースによる水分・塩分補給や昼間4時間を休憩時間とするなど、工夫しています。

十分な睡眠と旬のものを取り入れたバランスの良い昼食が重要！

グループで作業することで、従業員の変化にいち早く気づけるようにしています。



凍ったペットボトル 梅干しで塩分補給 休憩時間

瀧澤初江さん (群馬県)

日本一暑くなる日もある地域で、天然塩の飴や水筒は必須！紫外線防止サングラスも重要です。

秘密兵器、**扇風機付き作業服**はとても涼しいですよ。皆さんもぜひお試しください!!



扇風機





向井明日香さん（佐賀県）

凍らせたウォーターバッグをナップサックに入れて作業するとよいですよ！

ウォーターバッグは、3分の1程度水を入れ、空気を抜きながら蓋を閉めます。平らにして凍らせたら、準備完了！

背中が冷え冷えしていいですよ。数百円で揃います。



(左) ナップサック
(右) ウォーターバッグ

出典：農業版女性が働きやすい職場作りガイドブック（労働環境改善編）公益財団法人日本農業法人協会

2 暑熱環境下での作業のチェックポイント

▶▶シーン2 暑熱環境下の作業

農作業中に熱中症を発症し、1番ひどい時はめまい、頭痛、吐き気をもよおしました。作業中すこしだるいなと感じただけの時も、帰宅後、頭痛、吐き気、のぼせを感じたことがありました。



暑熱環境下での作業のチェックポイント

- しっかり寝て体調を整え、朝食を食べましょう
- 帽子や吸汗速乾性の高い服など、熱中症予防グッズを活用しましょう
- 緊急連絡先を確認し、具合が悪くなったら連絡出来るよう携帯電話をもっていきましょう
- ゆとりある作業計画をたてましょう
- ハウスや畜舎などは、風通しをよくするなどの対策をしましょう
- 複数人で作業をするか、時間を決めて声かけをするなど、定期的に異常がないか確認しましょう
- こまめに水分・塩分の補給、休憩の時間をとるようにしましょう

体調不良の症状が見られたらすぐに作業を中断し、応急処置を行い、症状が良ならない場合はすぐに病院へ！



○紫外線による日焼けが気になる方へ

農業女子的紫外線対策はこちら⇒⇒⇒



出典：「安全な農作業について考えてみましょう」

農林水産省農作業安全×農業女子プロジェクト