

いつもJA津安芸をご利用頂きありがとうございます。
JA津安芸管内の農業情報や農業を営む担い手の皆様に
少しでも役に立つ情報をお届けさせていただきます。



熱中症に気を付けよう！ 農作業時には、こまめな水分補給を！

気温35℃以上の
真夏日・猛暑日
暑い夏！

炎天下の
農作業中
など

のどが渇きにくい
65歳以上の方は
特に！！

**年齢によっても違い
感覚が鈍くなっていることも
あるので注意！**

熱中症予防のポイント

<作業を開始する前に>

- 天気予報を確認して暑さ指数をチェックする。
- 作業する服は、通気性のあるもので汗がよくかわく素材のものが良い。
- 水分補給用の飲み物・体を冷やす保冷剤を用意する。

<作業中>

- 「20分に1回水分補給する」など時間を決めて、こまめに水分補給する。
- 高齢者の方では、のどの渇きを感じにくいいため、時間を決めて定期的に補給する。
- 作業中も体を冷やすために、濡らしたタオルなどを首に巻くと良い。

<作業後>

- 涼しく風通しのよい場所で休憩し体を冷やし体温を下げる。



農作業時の水分補給 ワンポイント！！

効果的な水分補給

作業前 コップ1杯から2杯(200~400ml)程度

作業中 100~200mlを 20分~30分毎に

作業後 30分以内に発汗量に応じて補給

※ なるべくスポーツドリンクなどで水分補給。(塩分・ナトリウムが含まれているもの)
大量の汗をかくと血液中のナトリウムが失われます。

水だけを飲まずに同時に塩分や ナトリウムが補給できるものが熱中症予防になります。



もしもと思ったら、応急処置は？

○めまいや立ちくらみ、けいれんなど初期症状が見られた場合、
水分を飲み、涼しい場所で休み、体温を下げましょう。
《首や脇の下、太ももの付け根などを冷やすと
体温を急激に下げることができます。》

**症状が
改善しなければ
医療機関へ または、
すぐに救急車を呼んで下さい！**

