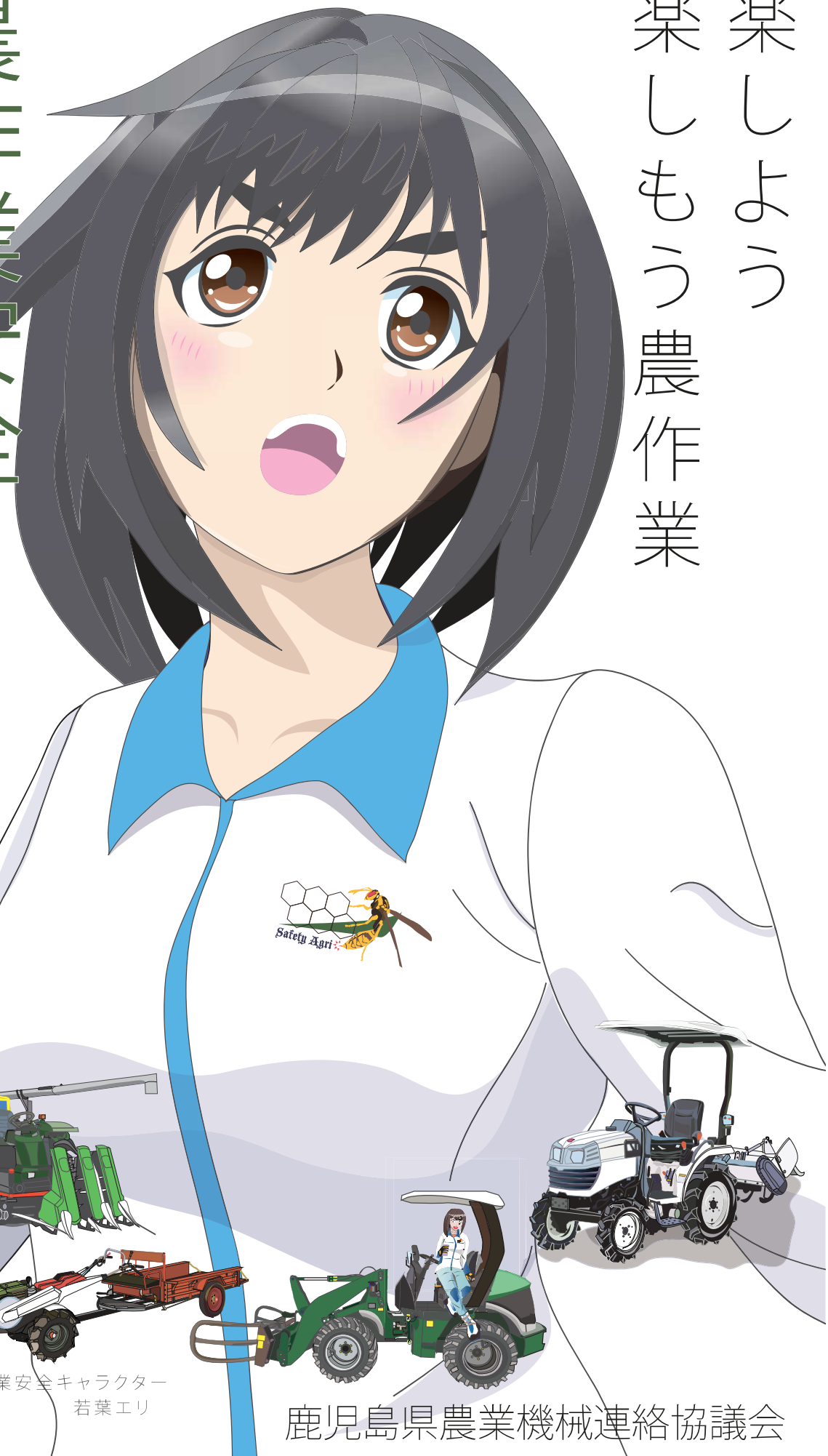


# SAFETY FIRST

## 農作業安全



農作業安全キャラクター  
若葉エリ

鹿児島県農業機械連絡協議会

楽しよう  
楽しもう農作業

### 熱中症はキケン

ザ

頭痛いけど、終わるまで頑張らなきゃ

熱中症かも無理したらダメだよ

日差しも無いのに何で熱中症になったのかな？

高温多湿で汗が出ずに体に熱がこもったんだよ。

オーバーヒート

熱中症になりやすい条件と場所は

- 多湿ハウス
- 高温室内

直射日光下

風の通らない場所

気をつけるポイントがあるんだよ

何、教えて

計画的な休憩とどが渴く前の水分+塩分+糖分補給

水分補給

水分 塩分 糖分

水だけ飲むと危険な自発的脱水

脱水状態 渴き抑え尿で排出 濃度低下 水だけ飲む 汗で体液減

体液濃度を保つため、のどが渴く前に水分と塩分を補給しよう。糖分の同時補給で、腸からの塩分吸収が促進されます。大量の水だけでは、体液濃度が薄くなる。「自発的脱水」になり、のどの渴きか止まりにくくなります。

朝食を食べよう

みそ汁は、熱中症の予防に最適な塩分濃度。梅干しも、GOOD。

あー、冷たい

体に熱が蓄積するジワジワ型熱中症には、睡眠時にアイスノンで熱抜き

熱中症が危険なのは、軽度だと無理して頑張ると、突然体が動かなくなり倒れるんだよ。1人なら助からないよ。

体が動かない電話もできない

救急車要請も躊躇せずに

自分で状態を診断できるよ

爪を押さえ放した時、ピンクに戻るまで3秒以上かかる

手が冷たくなる

口がネバリ唇がびれる

熱中症にかかる時、体液の濃度がおかしくなるよう、その後一週間ぐらいは体調が悪く、熱中症を再発しやすいので、無理せず気をつけてください。(作者体験談)

### 盗難注意

作業中に畑に停めている軽トラからの、財布や携帯、バッグ等の盗難が多発しています。犯行時間短縮のため、ある物を盗っていきます。免許証を盗られると再発行になります。カギをかけ貴重品は持ち歩きましょう。

発行者  
鹿児島県農業機械連絡協議会事務局  
(鹿児島県農政部経営技術課内)

TEL: 099-286-3155  
FAX: 099-286-5593

イラスト、デザイン、構成  
アクリステーション