

熱中症に関する健康状態自己チェックシート

工事名：

所属会社：

氏名：

- この「チェックシート」は、作業員の方が各自で毎日本調をチェックするための「チェックシート」です。
- 朝礼時と休憩時に、体調をチェックしてください。
- 休憩時のチェックで症状が認められる方は、すぐに職長又は職員に申し出てください。
- 職長は各作業員の方のチェックシートを見て、早目の対応に努めてください。

区分	No.	チェック項目	/	/	/	/	/	/
朝礼時 チェック		以下の人は熱中症にかかりやすい人です。						
	1	高齢者（65歳以上の人）である。						
	2	心筋梗塞、狭心症などにかかったことがある。						
	3	これまでに熱中症になったことがある。						
	4	高血圧である。						
	5	ふとっている。						
	6	風邪を引いて熱がある。						
	7	下痢をしている。						
	8	二日酔いである。						
	9	朝食を食べなかった。						
	10	寝不足である。						
休憩時 チェック		以下の人は熱中症にかかっている人です。						
	重症度Ⅰ	11	めまい、立ちくらみがする。					
		12	ふいてもふいても汗が出てくる。					
		13	手足や体の一部がつる。					
	重症度Ⅱ	14	頭がズキンズキンと痛い。					
		15	吐き気がする。					
		16	体がだるい。					
		17	判断力・集中力が低下する。					
	重症度Ⅲ	18	意識が無い。					
		19	体がけいれんする。					
		20	体温が高い。					
		21	呼び掛けに反応していない。					
22		まっすぐに歩けない。走れない。						

- 熱中症の判断の目安として、体温と脈拍を測る方法があります。以下の値以上であれば、熱中症の可能性がります。
- 熱中症の疑いがある場合は、速やかに医師の診断を受けてください。