

作業開始前、休憩中の

プレクーリングで熱中症を防ごう!



暑い福島の夏。暑さ自体を下げるできない場合でも、プレクーリングを行うことで体温を下げ、熱中症になりにくくすることはできます。

以下により、プレクーリングに取り組んでみましょう。

プレクーリングは、特に、**WBGT 値が 31 以上**の原則作業禁止の時などにやむを得ず作業を行わなければならない場合等に、通常の熱中症予防措置（日陰・送風機の設置、作業時間の短縮、空調服・冷却スプレーの使用等）に加えて実施すると効果的です。



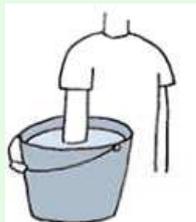
プレクーリングとは

作業前にあらかじめ深部体温を下げて、作業中の体温上昇を抑える方法です。

方法1 体表面を冷却する 冷水（水道水等）で冷やす

バケツや桶等に 10 ~ 15 の冷水（水道水くらいの温度）を入れる。

約 10 ~ 15 分間、手、足を冷水の中に入れる。



日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

方法2 体から冷却する アイスラリー を飲む

アイスラリーとは、液体に微細な氷の粒が混じったもので、市販されています。

氷等を加工して作成することも可能です。



福島市観光 PR キャラクター ももりん