

研修所における熱中症対策

森林技術総合研修所では、熱中症対策において以下の呼びかけと備えをしています。体調等については基本的に研修生御自身での管理をお願いするものです。以下を御一読ください。

なお、「暑さ指数（WBGT）28度以上又は気温31度以上」の環境下で現地実習等をする場合、体調不良の人は参加を見合わせていただくことがありますので、御承知おきください。

➤ 熱中症リスク

- ・昨年（2024年）、東京都八王子市では6月14日に初めてWBGTの最高値が29度を記録。その後6月24日から9月21日の3か月間は、ほぼ連続して28度以上を記録。

➤ 研修生活

- ✓ 各自の宿泊室のエアコンを適宜使用してください。
- ✓ こまめに水分等の補給をしてください。
- ✓ 体調の不良を感じたら早めに申し出てください。
- ✓ マグボトルや水筒の持参をお願いします。



※研修所内には飲料の自動販売機が1台しかなく、また、売切れの補充に時間を要する場合があります。

なお、飲料水、食堂の製氷機は自由に利用できます。

- ✓ ネッククーラー等の首回り冷却グッズの持参を推奨します。

※研修生用冷蔵庫を利用できます。名前を書くなど、他の研修生が持参する物と混同しないよう注意してください。

➤ 現地実習等について

- ✓ 研修所が環境省Webサイト「暑さ指数（WBGT）の実況と予測（3日間の予測）」等によりリスクを把握します。
- ✓ 実習地等には研修生御自身で飲料水を準備してください。
- ✓ 実習地等に給水設備がない場合は、予備として、研修所が移動用の車両にウォータージャグ（大きい水筒）を携行します。
- ✓ 熱中症対策タブレット、経口補水液、アイスパック（冷却剤）等を研修所職員が携行します。



※熱中症対策の参考URL（厚生労働省webサイト内）

- ・「職場における熱中症予防基本対策のススメ」

(https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_neccyusho_action.pdf)

- ・「熱中症を防ごう」

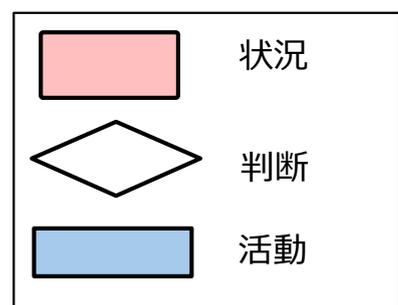
(https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/2016/sakuhin4/images/n077_2.pdf)

➤ 健康管理

- ☑ ぐっすり眠る
 - ☑ 体調は良いか
 - ☑ 前日の飲酒は控えめに
 - ☑ 食事をとる
- ⚠ 寝不足だと体温調整機能が低下
 - ⚠ 持病のある人は服薬等を確実に
 - ⚠ アルコールの利尿作用で脱水状態
 - ⚠ 水分・塩分・糖質などを摂取

※なお、持病（糖尿病、高血圧症、腎不全等）がある方は、熱中症を発症しやすいので留意してください。

研修所における熱中症による健康障害発生時の対応（手順）



緊急連絡先

- ・森林技術総合研修所
TEL:042-661-7121
- ・林業機械化センター
TEL:0278-54-8332

指定医療機関(例)

- ・近藤内科医院(八王子市)
TEL:042-661-6035
- ・利根中央病院(沼田市)
TEL:0278-22-4321

熱中症の恐れのある者を発見 ※1

作業離脱、身体冷却

連絡

水分補給等

意識の異常等※2

あり

なし

救急要請

経過観察

※医療機関までの搬送の間や経過観察中は、1人にしない

医療機関への搬送

回復しない、
症状悪化

意識の異常等の再確認※2

なし

回復

※1 熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣 等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

※2 「意識の有無」で判断しない、
①返事がおかしい、②ぼーっとしている
③自力での水分摂取が困難など、普段と様子がおかしい場合も異常等ありとして取り扱うことが適当

判断に迷う場合は、安易な判断は避け、#7119等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し専門家の指示を仰ぐ

※ #7119(救急安心センター):

医師、看護師、相談員が対応し、緊急性、応急手当の方法などについて助言を行う。

【回復後の体調急変等により症状が悪化した場合の対応】

既存の森林技術総合研修所緊急連絡体制及び林業機械化センター緊急連絡体制図により、最寄り病院への診察等を受けさせる。