

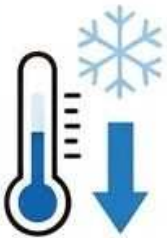
作業開始前、休憩中の プレクーリングで 熱中症を防ごう!

熱中症を
防ごう



暑い白河の夏。暑さ自体を下げるできない場合でも、プレクーリング（事前の冷却）を行うことで体温を下げ、熱中症にかかりにくくすることができます。

1 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。

推奨環境

特に、WBGT値（暑さ指数）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う場合、通常の対策（日陰、送風機、空調服など）に加えて実施すると効果的です。



WBGT値
（暑さ指数）

31℃以上

原則作業禁止

2 実践方法（2つのアプローチ）

方法1：体表面を冷却する

手足の冷却

- ① バケツや桶に10℃～15℃の冷水を入れる
- ② 約10～15分間、手・足を冷水に浸す

10～15分



方法2：体内から冷却する

アイススラリーを飲む

アイススラリー（細かい氷が混じった飲料）を摂取。市販品の活用や、水を加工して作成することも可能です。



アイススラリーで
体の中から
クールダウン!



出典 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

発行元  白河市

こまめな休憩・水分補給・暑さを避ける工夫とあわせて、プレクーリングも上手に活用しましょう!