

(タイトルページ)

本稿は、アメリカ合衆国労働省職業安全衛生局（Occupational Safety and Health Administration：略称「US-OSHA」以下同じ。）がその関連するウェブサイトで公開している、




(熱中症の予防)

に関する警告記事の全文について、「英語原文—日本語仮訳」の形式で紹介するものです。

我が国（日本）でも夏季には相当数の熱中症による死亡災害が発生しているので、この警告記事は、我が国の関連する予防対策にとっても参考になるものと判断してこの記事を作成しました。


○この資料の作成年月：2026年5月

○この資料の作成者：中央労働災害防止協会技術支援部国際課

事項	英語原文	左欄の日本語仮訳
標題		熱中症の予防
原典の所在	<a href="https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/3422_FACTSHEET_EN.pdf">https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/3422_FACTSHEET_EN.pdf</a>	—

著作権について	Freedom of Information Act (情報の自由法) によって、自由に利用できます	—

	<p>アメリカ合衆国労働省職業安全衛生局（略称「OSHA」（以下本稿では「OSHA」と表記します。）</p> <p><b>熱中症の予防</b></p>
---	---

<p><b>Plan Ahead and Be Prepared</b></p>	<p>事前に計画を立て、準備する。</p>
<p><b>Provide training on heat illness to all workers. Have an emergency plan.</b></p> 	<p>熱中症に関して全ての労働者に対して教育訓練する。</p> <p>緊急事態に対応する計画を持つておく。</p>

# Work Safely in Heat

Indoor and outdoor workers are at risk for heat illness.

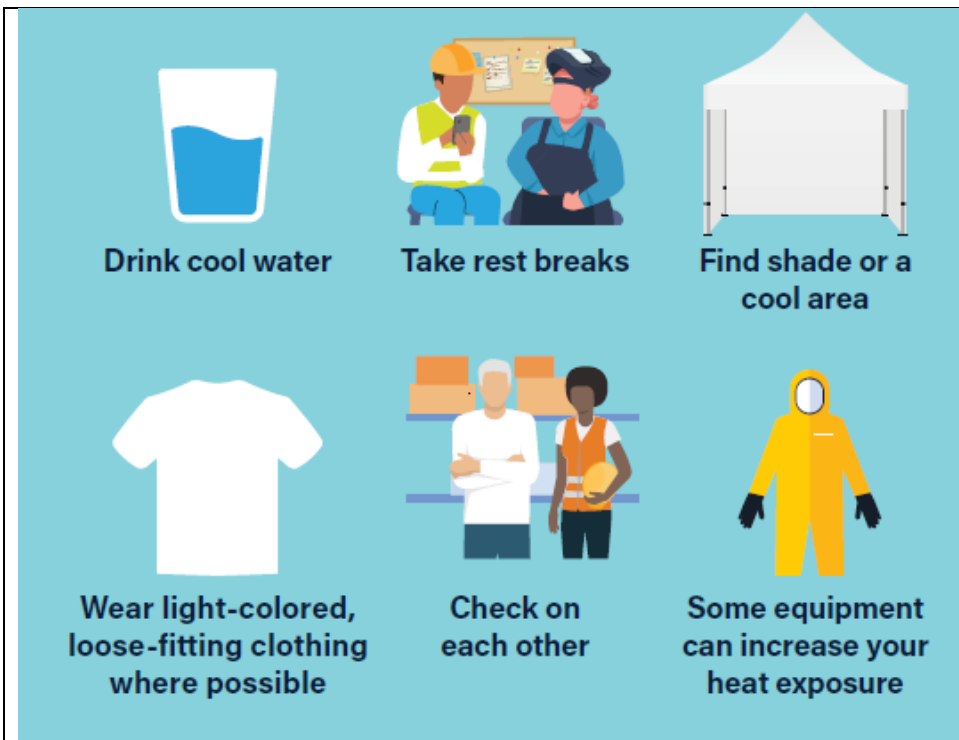


**Heat illness is preventable**

## 暑熱に対する作業安全

屋内及び屋外で作業する労働者は、熱中症のリスクがある。

熱中症は、予防可能である。



<b>Drink cool water</b>	冷たい水を飲む。
<b>Take rest breaks</b>	休憩を取る。
<b>Find shade or a cool area</b>	日陰や涼しい場所を見つける。
<b>Wear light-colored, loose-fitting clothing where possible</b>	可能な限り、明るい色のゆるい服を着用する。
<b>Check on each other</b>	お互いをチェックする。
<b>Some equipment can increase your heat exposure</b>	いくつかの機器はあなたの熱へのばく露を増やしてしまう。

## If a worker experiences:



Headache or nausea



Weakness or dizziness



Heavy sweating



Hot and dry skin  
High body temperature



Thirst



Decreased  
urine output

If a worker experiences:	労働者が次の状態を経験した場合:
Headache or nausea	頭痛又は吐き気
Weakness or dizziness	弱さやめまい
Heavy sweating	激しい汗
Hot and dry skin High body temperature	熱くて乾燥した肌、体温の高温
Thirst	渇き
Decreased urine output	排尿の低下

## Take these actions:

- Drink water
- Remove unnecessary clothing
- Move to a cooler area and use a fan, if available
- Cool with water and ice
- Do not leave alone
- When in doubt, call 911



## Take these actions:

これらを実行します。

### • Drink water

•水を飲む。

### • Remove unnecessary clothing

•不要な衣服を取り除く。

### • Move to a cooler area and use a fan, if available

• より冷たい区域に移動し、使用可能な場合はファンを使用します。

### • Cool with water and ice

• 水と氷で冷やす。

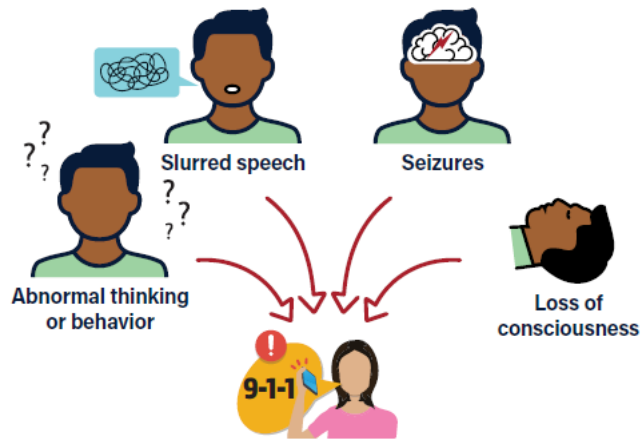
### • Do not leave alone

• 一人にしておかない。

### • When in doubt, call 911

• 熱中症の疑いがある場合は、911（資料作成者注：我が国の119番に相当する。）に電話してください。

 **Signs of a medical emergency**



Signs of a medical emergency	医療緊急事態の兆候
Slurred speech	不明瞭な早口での発言
Seizures	発作
Abnormal thinking or behavior	異常な思考又は行動
Loss of consciousness	意識の喪失

1. **Call 911 immediately**
2. **Cool the worker right away with water or ice**
3. Remove unnecessary clothing and give cool water to drink
4. Stay with the worker until help arrives



1. Call 911 immediately

2. Cool the worker right away with water or ice

3. Remove unnecessary clothing and give cool water to drink

4. Stay with the worker until help arrives

1. すぐに 911（日本では 119）に電話してください。

2. 水や氷で作業員をすぐに冷却します。

3. 不要な服を取り除き、冷たい水を飲ませる。

4. 救援が届くまで、その作業者と一緒にいる。