

作業開始前、休憩時間中の

プレクーリングで熱中症を防ごう！



福島市観光 PR キャラクター ももりん

プレクーリング（事前冷却）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。

作業場所の暑さ指数や作業強度を下げることもできない場合でも、プレクーリングを行うことで、熱中症になりにくくすることができます。

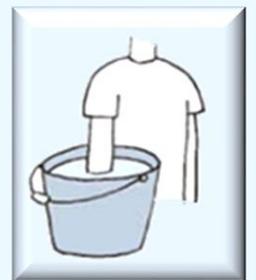
以下によりプレクーリングに取り組んでみましょう。

方法1 体表面から冷却する

1. 10～15℃の冷水（水道水等）で冷やす。

- ①バケツや桶等に、冷水を入れる。
- ②10～15分間程度、手や足を冷水の中に入れる。

2. 体に直接、水道水等を浴びせる。



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 体内から冷却する

1. アイススラリー※や冷水を飲む。

※流動性の氷状飲料で、細かい氷の粒子により体の内部を効率よく短時間で冷やすことができます。

市販されています。



プレクーリングは、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）に加えて実施しましょう。