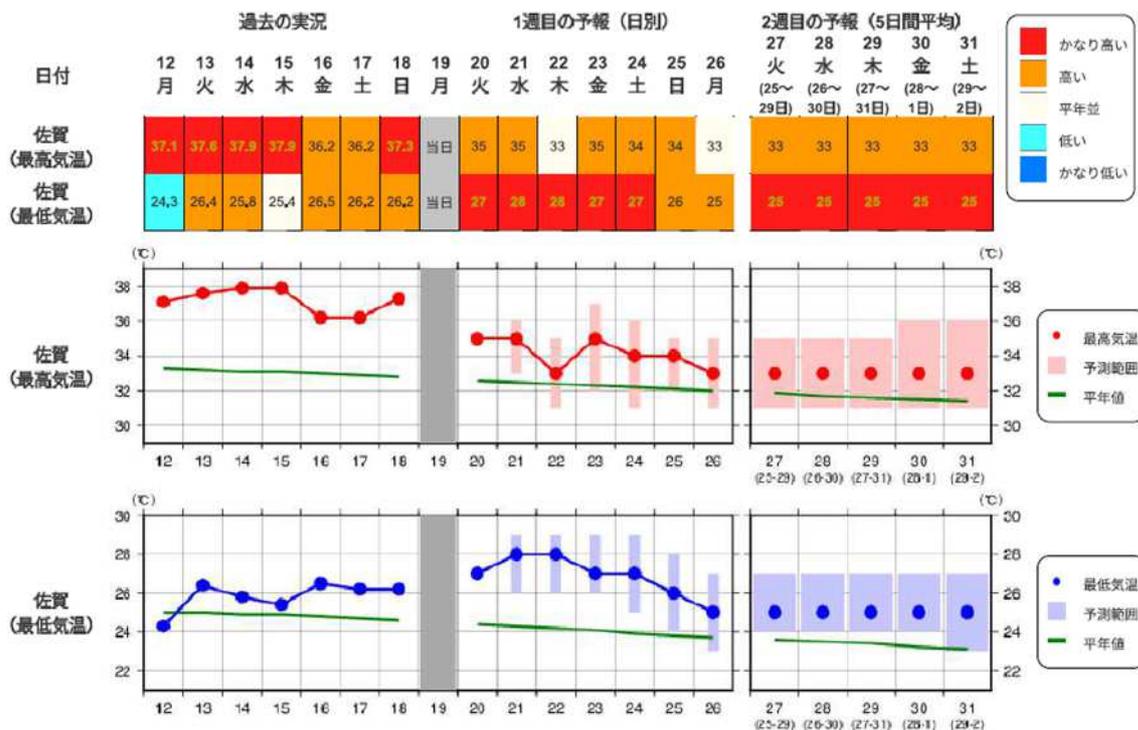


(表題) 高温・少雨による農作物等の被害防止に向けた技術対策について

(担当) 農業技術防除センター 専門技術部

- 佐賀県では7月22日の梅雨明け以降、高温と少雨がが続いています。アメダス(佐賀地点)によると、8月18日以前の30日間の平均気温が30.9℃(平年差+2.4℃)、降水量が5.0mm(平年比2%)となっています。
- 気象庁によると、佐賀県の向こう1週間は、暖かく湿った空気と台風9号の影響で曇りや雨の日が多い見込みです。また、2週間予報(8月19日発表)では、1週目・2週目ともに最低気温が平年よりかなり高く、最高気温は高い予報です。さらに、1か月予報(8月15日発表)によると、3週目~4週目も気温が高くなる確率が高いです。
- 今後もかなりの高温が続く見込みであることから、農作物の生育への影響が懸念されます。そこで、別紙のとおり、技術対策を取りまとめましたので指導の参考にしてください。
- なお、8月1日~19日のうち14日間、熱中症警戒アラートも発表されているため、農作業中の熱中症にも十分注意してください。

【2週間予報(8月19日14時30分発表)】



I 水 稲

1 生育ステージ

- (1) 山間早植え水稻 乳熟期～黄熟期
- (2) 普通期水稻 幼穂形成期～出穂期

2 技術対策

出穂前後に高温が継続すると、①呼吸作用と茎葉からの蒸散作用の増加、②植物体内の同化養分量の減少によるえい花数の減少や小穂化が懸念される。

(1) 高温対策

- ①高温条件下では、茎葉からの蒸散量が増加するので水分の補給は十分に行う。
- ②高温・多照・少雨条件が続けば、根の機能低下が著しいため、こまめな間断灌水を行い根の機能維持に努める。
- ③根の機能低下を防ぐために、なるべく夕方冷たい水に入れ替え、地温を下げるよう努める。特に、日中35℃、夜温が25℃を超えるような日が続く場合「掛け流し灌漑」が有効である。

(2) 干ばつ対策

- ①幼穂形成期から出穂期が最も要水量が大きい時期であるため、幼穂形成期以降は間断灌水を行い、減数分裂期（出穂10日前）～出穂10日後までは湛水を長めにとるように心がける（この期間は最低でも黒乾状態でないといけない、できれば湿潤としたい）。
- ②被害の目安としては、日中は若干萎凋していたとしても、朝夕は正常に戻っていれば被害は最小限に抑えることができる。穂孕期に葉の先端の水孔からの排水が止まる（日暮れ先端に水滴がつかない）と白穂の危険性がある。
- ③幼穂形成期に白乾で経過し、穂孕期に急激に湛水状態とすると、根の活力が失われるなどして、登熟不良になることが懸念される。したがって、最初は「はしり水」などして湿潤状態で経過させ、その後湛水するようにする。
- ④また、干ばつ後は土壌中の無機態窒素が増加し、水を得ると一気に水稻が吸収するので、異常伸長など水稻の生育にも影響があり、いもち病の発生を助長することもあるため、干ばつ後の入水・降水後に直ぐ施肥を行うことは避ける。

(3) 病害虫対策

一般に高温・多照・少雨の条件下では害虫の発生が多くなる。

- ①トビイロウンカは、飛来量、発生量ともに平年より多く、「向こう1か月の気温は高い」と予想されているため、今後も本虫の増殖に好適な条件が続くと考えられる。本虫に対しては、幼虫ふ化揃い期の防除効果が最も高いが、本年は断続的な飛来であったことから、圃場での発生状況を確認し、飛来波に合わせた適期防除に努める。
- ②斑点米の原因となるカメムシ類の発生は「やや多くなる」と予想される。水田周辺の雑草地（畦畔、休耕田、空き地等）は斑点米カメムシ類の増殖・飛来源となるので、除草を徹底する（水稻の出穂直前に除草すると水田内に斑点米カメムシ類が移動することになるので、除草は水稻の出穂10日前までに行う）。
- ③紋枯病の発生は「やや多くなる」と予想される。うっぺいした圃場で、高温・多湿条件となれば多発生しやすく、近年多発傾向にあるため、各圃場における発生状況を確認し、発生を認めた圃場では病斑が上位の葉鞘に進展する時期（液剤、粉剤の場合は出穂20～10日前を目安とする）に防除を徹底する。

II 大 豆

1 生育ステージ

- (1) 今年は、降雨の合間を縫って播種された7月7日前後と、梅雨明け前後の7月20日前後に播

種された圃場が多い。

- (2) 現在、6月28日播種で開花最盛期、7月12日播種で本葉10~12葉、7月下旬播種で本葉4~9葉程度展開しているが、今年は、地区・圃場によって出芽や降雨の状況が異なっており、生育も大きく異なっている。

2 技術対策

大豆への高温の影響は、呼吸作用と茎葉からの水分蒸散量増加による茎葉の萎凋である。また、開花~着莢期の用水不足は、落花・落莢・不稔につながり莢数や捻実粒数を低下させ、低収の要因となる。

(1) 一般対策

- ①大豆が5葉期以上に生育した圃場では培土を実施し、根粒菌の活動を活発にするとともに不定根を発生させることで干ばつ回避を図る。その際、大豆の呼吸作用と茎葉からの蒸散作用を最小限に抑えるため、作業は気温が高い日中を避け、なるべく夕方に実施することとし、開花期前までに作業を終了する。
- ②害虫のハスモンヨトウについては、高温乾燥により多発することが懸念される。農業技術防除センターがホームページで提供するフェロモントラップによる誘殺状況や圃場での白変葉の発生状況を把握しながら、適期の防除を実施する。
また、カメムシの被害も開花期以降から莢の肥大期に集中するので併せて防除を行う。
- ③干ばつが進むと日中、葉が裏面を見せるようになるが、この程度が30%を超えると灌水の効果が高くなるとされている。しかし、干ばつ状態から一気に過湿状態とすると、水分ストレスによる急性萎縮が発生する場合もあるので、極度に乾燥し畦間灌水を行う場合は、以下のことに留意する。
 - ・灌水する場合は、明渠や畦溝等を整備し、圃場全体にすみやかに水が行き渡るようにし、夕方に畦間灌水を行う。畦の肩付近まで水を入れた後、直ちに排水する。
 - ・灌水後は、圃場に滞水すると干ばつに耐えてきた根は湿害に弱く枯死しやすいので、速やかに排水することに留意する。
 - ・大豆は塩分に弱く、わずかな濃度(0.03%)でも生育に影響があるとされているので、塩分を含む水の灌水は控える。

Ⅲ 野 菜

1 生育ステージ

- (1) 施設野菜の主要品目であるイチゴは育苗ベンチ等で採苗・育苗中である。キュウリでは一部の作型で生育期~収穫期となっている。
- (2) 夏秋野菜の主要品目であるキュウリ、ナス、ピーマンは収穫期である。
- (3) 雨よけ野菜の主要品目であるハウレンソウとコネギは、播種時期の違いにより播種期から収穫期まで多くの生育ステージがある。アスパラガスは、夏芽の収穫期である。
- (4) 露地野菜では、レンコンは肥大期となっている。また、早い作型のキャベツ、レタス、ブロッコリー、冬どりタマネギ等は育苗中で、一部定植が開始されている。

2 技術対策

(1) イチゴ

- ①寒冷紗等の2重被覆など被覆資材により遮光を行う（風通しは必ず確保する）。
- ②鉢土の土壤水分を常に観察し、乾燥が激しい場合は灌水を行う。
- ③高温が続く場合は、夕方に葉水程度の灌水を行う。
- ④8月下旬以降の葉柄中の硝酸濃度50~100ppmを目標に管理する。最終置き肥は8月上旬までとしているが、窒素を極端に切りすぎると芽無し株の発生を助長するだけでなく、奇形果の発生につながるので注意する。肥料の溶出が早く、8月下旬以降に窒素が切れすぎている場合は液肥で調整する。
- ⑤葉の展開が鈍い場合は、葉面散布等を行い草勢の低下を防止する。

- ⑥立枯れ性病害、ハダニ類の発生が多くなりやすい。立枯れ性病害には降雨前散布と定期防除、ハダニ類は定期防除に努める。発生を確認したら、短い間隔での複数回散布で徹底防除する。
- ⑦少雨が続きと水質(pH、EC、塩分など)が悪化し、育苗床や本圃でそれを使用した場合、根傷みし生育不良となりやすい。水量が減ったら水質を調査し、用水として不適であれば水質の良好な水の確保に努める。

(2) 施設キュウリ等

- ①サイドビニール、谷部、妻面等を最大限に開放し換気に努める。
- ②高温乾燥が予想される日中には遮光資材等の被覆により遮光し、萎れを防ぐ。
- ③定植後は、土壤水分や湿度の不足による萎れがないよう、1日複数回のこまめな灌水や、畦・通路への散水等を行う。
- ④収穫は、品温の上昇が少ない早朝に行って、品質の低下を防ぐ。
- ⑤古葉や黄化葉などは、蒸散が多くなり草勢の低下を助長するので、早めに除去する。
- ⑥アザミウマ類、コナジラミ類等の害虫の発生が多くなるので防除に努める。併せて、ハウス周辺の除草、防虫ネットの破れ・隙間の補修等に努める。
- ⑦イチゴの⑦に同じ。

(3) 雨よけ野菜

- ①コネギやホウレンソウは、地温上昇による発芽不良を防ぐため、播種時に寒冷紗等の遮光資材を被覆する。また、出荷前の水切りは、株への負担がかからないように、やや生育が進んでから行う。水切り後も乾燥が激しい場合は、早朝や夕方に葉水程度の灌水を行う。
- ②アスパラガスは、サイド、肩部、妻面のビニールを最大限に開放して、換気に努める。また、圃場内で土壤の乾湿差が生じないように、灌水はできるだけ少量多回数で行う。急激な地温の変化を避けるため、灌水はできるだけ地温が低くなる時間帯に行う。
- ③株の萎れや生育抑制を生じる場合には、状況が改善するまでハウス外側に遮光率30~40%の遮光資材を被覆する。
- ④アザミウマ類、ハモグリバエ、ヨトウムシ類等の発生が多くなるので、周囲の除草を徹底するとともに、圃場内の状況をこまめに観察し、早期防除に努める。

(4) 露地夏秋野菜

- ①農業用水が確保できる場合は、畦間灌水を十分に行う。農業用水が限られる場合は、株元を中心に局所灌水を行う。また、畦面からの水分蒸発や地温の上昇を抑制するため、ポリマルチや敷きワラ等を行う。
- ②草勢の低下がみられる場合は、株の負担を低減するため、不良果を中心とした摘果を行い、小さめの果実サイズで収穫する。
- ③品温上昇による品質低下を防ぐため、収穫は早朝に行う。
- ④土壤水分が低下すると石灰の吸収量が少なくなり、尻腐れ果が発生しやすくなるので、カルシウム剤の葉面散布を行う。
- ⑤アザミウマ類やハダニ、ヨトウムシ類等の害虫発生が多くなるので、周囲の除草を徹底するとともに、圃場内の状況をこまめに観察し、早期防除に努める。

⑥今後の定植を控えた葉菜類 <キャベツ、ブロッコリー>

- ・定植後に十分な灌水が可能な場合は、定植前に散水チューブ等の灌水設備を用意してから定植する。定植は気温が下がった夕方に行い、定植後は必ず株元への灌水を行う。その後も土壤の乾燥状態に応じて、朝夕の気温が低い時間帯に灌水を継続する。
- ・定植後に十分な灌水ができない場合は、出荷計画の変更を含めて、十分な降雨があるまで定植時期を遅らせることを検討する。この場合、育苗中の苗(セル成型苗)に窒素追肥は行わず、灌水のみで管理することで機械定植が可能な苗の大きさを維持する(硬化苗)。これにより、1か月程度は定植時期の延長が可能となる。なお、定植時には活着と初期生育促進のため、苗に窒素成分を含む液肥追肥(OK-F1、500倍等)を行ってから定植する(かん注またはどぶ漬け)。

<レタス>

- ・畦立ては、定植時期に間に合うスケジュール内で可能な限り降雨を待つか、流し水等により土壌水分を保持した状態で畦立て・マルチ被覆作業を行う。
- ・定植前に散水チューブなどの灌水設備を用意しておく。定植作業は気温が下がる夕方に行い、定植直後とその後数日は必ず灌水を行う。灌水は気温が低い朝夕の時間帯に行う。

<冬どりタマネギ>

- ・収量を確保する上で、地区の基準時期（平坦部は8月下旬頃）に定植・活着させることが前提であるため、定植時期に間に合うスケジュール内で可能な限り降雨を待つか、流し水等により土壌水分を保持した状態で畦立て・マルチ被覆作業を行う。
- ・定植前に散水チューブなどの灌水設備を用意しておく。定植作業は気温が下がる夕方に行い、定植直後とその後数日は必ず灌水を行う。灌水は気温が低い朝夕の時間帯に行う。
- ・電照栽培が可能な場合は、定植時期が9月中旬まで遅れても栽培可能である。
※「シャルム」では10月中旬から30ルクス以上の照度で夜間3時間の電照が必要

IV 花き

1 生育ステージ

- (1) 施設花きの主要品目であるキクは、9月彼岸出荷の作型から年末出荷に向けた定植準備の作型まで多くの生育ステージがある。
- (2) トルコギキョウやカーネーションは、中山間地では出荷の最盛期になっており、平坦地では育苗期でこれから定植期となっている。
- (3) バラは収穫期間で、一部育苗期のものがある。

2 技術対策

(1) キク

- ①寒冷紗等の被覆資材や塗布剤により遮光を行う（風通しは必ず確保する）。
- ②高温と乾燥が伴う場合は、早朝または夕方遅くに灌水を行って吸水を促し、蒸散による葉温の低下を図る。
- ③シェード栽培の場合、夜間に一時シェードを開けて温度の上昇を防ぐ。
- ④立枯れ性病害、ハダニ、アザミウマ類等の発生が多くなるので防除に努める。薬剤散布は高温期を避け、気温の低い早朝に行う。

(2) バラ

- ①養液栽培では、給液・排液量に注意して、適切な給液量で管理する。
- ②二層カーテン等の被覆資材により遮光を行う。
- ③ハダニ、アザミウマ類等の発生が多くなるので防除に努める。
- ④ヒートポンプや細霧冷房等が設置されている施設は、有効活用して降温に努める。

(3) その他草花、鉢物

- ①秋冬期出荷の草花等では、今から定植や播種時期になり、遮光と最大限の換気を図るとともに、水分の乾湿の差が少なくなるよう細心の灌水管理を行う。
- ②立枯れ性病害やハダニ、アザミウマ類、ヨトウムシ類等の発生が多くなるので防除に努める。薬剤散布は高温期を避け、比較的気温の低い早朝に行う。
- ③切り花は、朝・夕の気温の低い時間帯に採花し、常温で長時間放置しない。前処理剤の利用等により品質維持に努める。
- ④トルコギキョウの育苗は、昼温が高いときは遮光資材等を利用して降温に努める。

V 果 樹

1 生育ステージ

(1) 柑橘類

- ①露地柑橘類は、果実肥大期である。
- ②ハウスみかんは、被覆時期の違いにより収穫の終了した園から収穫中の園などさまざまである。

(2) 落葉果樹類

- ①トンネルなし（幸水）は収穫が終了している。ハウスぶどうは収穫が終了し、トンネルぶどうは収穫中盤となっている。
- ②露地なし及び露地ぶどうは成熟期から収穫始め、キウイフルーツ、カキは果実肥大期である。

2 技術対策

(1) 共通

- ①幼木、樹勢が弱い樹、耕土が浅い園、キウイフルーツやウメ等の浅根性の果樹では早めに灌水を行う。
- ②土壌からの水分蒸発と地温上昇を抑えるために、敷きワラや敷草を行う。
- ③現在収穫中のものは、品質低下を避けるため早朝収穫を徹底し、果実温度を上げないように努める。
- ④ダニ類、サビダニ類、アザミウマ類など害虫の発生が多くなるので、発生状況に注意し、園内の発生状況を確認し、早期防除に努める。
- ⑤夜蛾類の活動が活発になるので、被害果や腐敗した果実は園外へ持ち出して処分し、園周辺の寄主植物（カミエビ・アケビ・ムベの葉等）の除去など耕種的防除を徹底する。また、可能であれば防蛾灯や防虫ネット（網目6mm以下）の設置を行う。
- ⑥収穫が終了した園では、灌水を行い樹勢回復に努める。

(2) 露地温州ミカン

- ①早期にマルチを行い、水分ストレスがかかりすぎている園では、早朝の葉の巻き具合や旧葉の落葉状況等から判断して、必要最小限の灌水や葉水を行う。
- ②結果過多樹では、果実肥大が劣り、小玉果生産が懸念されるため、早期に摘果を行う。
- ③果皮の温度上昇を抑制し、日焼け果の発生を軽減するために炭酸カルシウム資材等の散布を行う。また果実にカルシウムが汚れとして残る場合があるので、出荷時期を考慮して散布する。

(3) ハウスミカン

- ①寒冷紗の被覆等を行い、施設内の温度低下に努める。
- ②夏枝の発生中の園では灌水を行う。

(4) 中晩柑

- ①果実肥大期であり積極的に灌水を実施する。敷きわら等で地表面を被覆し、土壌水分の蒸発を防止する。

(5) ナシ

- ①収穫中のナシでは多量の灌水は控える。収穫前の中晩生ナシや収穫が済んだ園では積極的に灌水を行う。
- ②過乾燥後に急激な降雨等があると、落葉し、果実の成熟が一気に進行することがある。小玉のまま過熟になってしまうこともあるため、収穫前の果実はこまめに観察し、収穫適期を逃さないようにする。
- ③土壌水分が少ない状態で、深耕等の土壌改良は控える。
- ④防蛾灯設置園では、きちんと点灯するか、園内の明るさは十分か（1ルクス以上）、点灯時間は問題ないかをよく確認したうえで利用する。

(6) ブドウ

- ①裂果を避けるために、急激な土壌水分の変化を避け、灌水は少量多回数を心がける。

VI 茶

1 生育ステージ

秋芽生育期にあり、茶園周縁部や作土が浅い茶園の一部では、乾燥による新芽の萎れ、親葉の葉先枯れが見られる。今後もこの状況が続くと、落葉や秋芽生育への影響が懸念される。

2 技術対策

(1) 土壌管理

- ①葉の艶や色、しおれ等あるいは畦間の土中を直接観察し、土壌水分が不足しないよう注意する。
- ②本年定植した園や挿し床では、土壌水分を保つため定期的に灌水を行う。幼木園や摘採後に更新を行った園、乾きやすい園では、通常より早めの灌水を行う。
- ③土壌からの水分蒸散と地温上昇を抑えるため、敷きワラや敷草を行う。
- ④スプリンクラー灌水ができる場合は、7日おきに20t/10aを夕方の涼しい時間帯に行う。農業用水を十分確保できない場合は、根に水分が確実に届くように、株元灌水や土壌灌注を行う。
- ⑤乾燥時は施肥しても成分が溶けず、降雨時に一気に溶出する恐れがあるので、秋肥はできるだけ時期を遅らせ、降雨後に施用する。
- ⑥土壌水分が少ない時の深耕は根を切断し、生育停滞をもたらすので、十分な降雨があるまで実施を控える。

(2) 樹体管理

- ①高温乾燥による蒸散を抑制するため、寒冷紗等による樹体の間接被覆を行う。
- ②徒長枝の整理を行うと切り口から水分が蒸散するので、早急な整理は行わず、今後の降雨を待ってから行う。
- ③ハマキムシ類、ハダニ類、アザミウマ類、ウンカ等の発生が増加するので、発生状況に注意し、早期防除に努める。

VII 畜産

家畜の最適環境は、畜種や生育・生産ステージによって差があるものの概ね気温10～25℃、湿度40～65%の範囲といわれる。特に夏期の暑熱時期（気温30℃（夏日）以上）では、乳用牛、肉用牛、豚、鶏など家畜家きの生産性の低下を招くだけでなく、繁殖性の低下や廃用事故等も多発する。

家畜は汗腺の分布が少なく皮膚からの蒸散による体温調節機能が劣るため、暑熱に対して弱いことから対策が必要である。

1 畜舎対策

- (1) 畜舎はできるだけ開放し、通風換気を促す。特に風通しを悪くする畜舎内外の壁の改装、農機具などの整理整頓及び生け垣の刈り込みや除草を行う。
- (2) 屋根部や外壁への防暑塗料、断熱材、送風、細霧装置などの施工、および日陰樹や寒冷紗を利用して日陰場所を作るなど対策を行う。
- (3) 扇風機（換気扇）の設置は、体感温度を下げるよう首筋から背中にかけて風を当てるようにする。または、風向きを一方向に並べて直線的に送風し、畜舎内の空気を強制的に換気する。
- (4) 細霧装置を活用する場合は、気化を促進するために扇風機（換気扇）との組み合わせが必須である。また、雨天時など湿度が高いと気化が抑制されるので湿度に応じた運転管理を行う。
- (5) 給排水施設、側溝、バンクリーナ、堆肥舎などの清掃や乾燥に努め、臭気およびハエ・蚊などの衛生害虫の発生を抑え、衛生害虫によるストレスを軽減するために定期的な消毒に努める。

2 家畜

(1) 暑熱とその影響

体温に関係する環境要因は、温度・湿度・風および放射熱である。

- ①牛ではルーメン内発酵熱（体温より2℃位高い）の増加なども体温調節と密接な関係がある。
- ②家畜は、高温時には呼吸数を増加させ、呼気中の水蒸気により体外への放熱や、流涎（よだれ）、排尿によって体温調節を行う。体内の熱平衡が保てなくなると体温が上昇し、採食量が減少するため生産性も低下する。
- ③繁殖関係では、牛・豚で夏期受胎率の低下が著しい。牛を暑熱環境下におくと無発情現象や発情微弱が見られる。こうした状態では受胎率の低下をまねき、受精胚の死亡率は高まる。

(2) 飼料・飲水給与上の注意点

暑熱は食欲を減退させるので、給与回数を増やす、夜間や早朝・夕方の涼しい時期に給与するなど飼料を食い込むことのできる環境づくりを行う。

- ①粗飼料は、給与から2時間程で発酵温度が上昇し発酵最盛期となるため、日中の高温時と重ならないように早朝に給与する。
- ②食欲が減退し、飼料摂取量が少なくなり生産性が著しく低下するので、飲水の制限はしない。そのため、冷水（井戸水やバルククーラーでの冷却）を自由飲水できるよう工夫を行う。特に、給水器の正常な作動と水量を確認しておく。
- ③家畜は流涎（よだれ）、排尿による体温調節を行うのでミネラル不足を生じないようにして、ビタミン剤・鈣塩なども含め補給する。
- ④粗飼料はヘイレージなど消化の良い良質なものを給与し、粗繊維を確保する。乳牛での夏場の飼料給与水準はTDNを高め、NDFを34～38%とすることで採食量や乳量の改善が図られる（佐賀畜試）。
- ⑤飼料の消化吸収を良くするため、重曹などバッファー剤等を利用する。

(3) 牛体の管理

繁殖牛や乳牛は、可能であれば夜間に家畜を運動場へ出すなどし、畜舎内密度を下げるなど涼しい環境を与える。

- ①暑熱時は体力消耗と重なり、疾病が発生しやすいのでこまめに観察し、異常家畜（特に子畜）の早期発見に努める。
- ②家畜に異常がある場合は、畜体を冷やし、獣医師に連絡を取り、指示を待つ。

(4) 飼料の変敗防止

気温や湿度の高い時期は、飼料の固化やカビなどが発生し易く、品質が低下しやすい。

- ①飼料による下痢や中毒症状を起こしやすいので、飼料などの長期保存を避ける。貯蔵期間は2週間以内を目途とする。

VIII 農作業と健康管理（共通）

(1) 農作業による熱中症を防ぐには、普段からの心がけが大切である。

(2) 熱中症を防ぐために、日中の気温の高い時間帯を外して作業を行うとともに、休憩をこまめにとり、作業時間を短くする等の工夫を行う。特に、重労働や農薬散布、ハウス内の作業は注意する。作業場所には日よけを設けるなど、できるだけ日陰になるよう工夫する。

(3) 屋外の作業では、必ずつばのある帽子をかぶり、綿素材のシャツの下にアミシャツを着る等で汗を発散しやすい服装をする。上着は薄手でも目が細かく、濃い色の服が紫外線の透過率が低く、遮光効果は高い。また、暑さから体を守るために作業中でも邪魔にならない空調服や冷却用のベスト（ベストのポケットに冷却した保冷パックを装着）の着用、首・頭に巻き付ける物も市販されているので工夫する。機械作業を行う場合は、タオルの端を襟元に入れ機械に巻き込まれないように注意する。

(3) 暑さで大量の汗をかくため「のどが渴いた」と感じたときは、すでにかかなりの水分不足に

なっていることが多いので、こまめに麦茶等で水分の補給をする。

- (4) 暑い日は冷たい物や簡単で食べやすい食事になりがちであるが、夏ばて防止には栄養バランスを考慮した食事を心掛ける。
- (5) 疲労の蓄積を防ぐため、十分な睡眠をとる。夜間の睡眠不足は、作業時の疲労や事故を招くおそれがあるため、昼寝等で補うようにする。