

月 日

水分塩分摂取確認表

作業場所の WBGT 値が WBGT 基準値を超える場合は、下例の様な飲料等をカップ 1～2 杯程度摂取することが望ましい。

例) 0.1～0.2% の食塩水、ナトリウムが 40～80mg/100ml のスポーツドリンク、経口補水液

氏 名	摂取時刻	摂取量 [ml]	摂取時刻	摂取量 [ml]	摂取時刻	摂取量 [ml]	摂取時刻	摂取量 [ml]	摂取時刻	摂取量 [ml]
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	
	:		:		:		:		:	