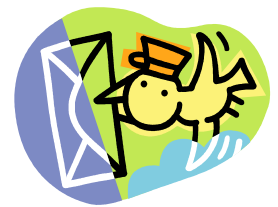


# コラム～安全だより～



●令和4年6月（通算第114号）

短い梅雨が終わり、6月としては記録的な暑さの日が続いています。身体が暑さに慣れていないこの時期の気温の急上昇は、特に危険です。自分自身の体調をチェックしながら、無理をしないで、徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう

発行:

公益財団法人東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)

## 熱中症予防 の 一人KYチェックリスト

熱中症予防は日頃からの予防への取組が大切です。  
日常チェックにより、日頃の自身の体調をよく理解し、併せて就業時のチェックを欠かさないことが、予防のための第一歩です。

### 【日常のチェック】

毎朝の	「健康観察」
鏡に映る自分を見て	
・ 姿勢は	しゃんとしているか
・ 動作は	キビキビしているか
・ 顔・表情は	イキイキしているか
・ 眼は	キラッと澄んでいるか
・ 会話は	はきはきしているか

毎日の	「体調確認」
こんな症状はないか	
・ 頭痛、せき、鼻水、くしゃみ	
・ めまい、ふらつき、耳なり	
・ 手足のしびれ・けいれん、筋肉痛、腰痛	
・ 腹痛、下痢、便秘	
・ 胃の具合が悪い(はきけ、胃痛)	
・ 発熱、寒気がする	
・ だるさ、眠け	
・ 動悸等、心臓の具合が悪い	

### 【就業日のチェック】

就業開始前	二日酔い、寝不足、下痢、朝食抜き等はないか
	長い休みから戻り、久しぶりの就業ではないか
	就業が続いて、疲労がたまっていないか
	本日の「暑さ指数(WBGT)」などを確認したか
	昨夜は熱帯夜か
	水分・塩飴などは持ったか
	冷却グッズの準備はしたか
	帽子、日傘、日除け用の布等は持ったか
通気性、透湿性ある服装か	

就業開始後	めまい、立ちくらみ、発熱等はないか
	自分や仲間に熱中症の疑い(症状・兆候)はないか
	定期的に水分補給・塩分補給をしているか
	暑さで、危険への注意力や集中力は低下していないか
	就業現場の、日差し、気温、湿度、風通しはどうか
	直射日光は避けているか
	長時間、日差しにさらされていないか
	休憩はとっているか
	作業の強度に応じた就業時間や休憩頻度としているか
高温、多湿をさけた休憩場所の状況はどうか	