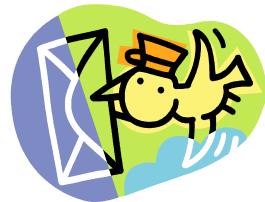


コラム～安全だより～



●令和3年6月（通算第102号）

梅雨の時期は雨がふって気温が下がるため、せっかく暑さに慣れ始めた体がもともに戻ってしまうので、梅雨の晴れ間、そして梅雨明け直後は、熱中症に注意が必要です。

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)

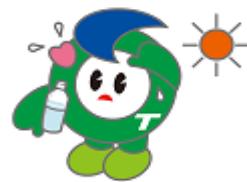
こんな症状は、熱中症のサインです。



- めまい
- 立ちくらみ
- 顔のほてり
- 手足がつる（こむら返り）
- 手足のしびれ
- ふいてもふいても汗ができる

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 体に力が入らない
- 大量の汗をかいて体が熱い

- 皮膚を触ると熱い（体温が高い）
- 皮膚が赤く乾いている
- 全く汗をかいていない
- 自分で水分補給ができない
- ひきつけを起こす
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけに反応しない（返事がおかしい）



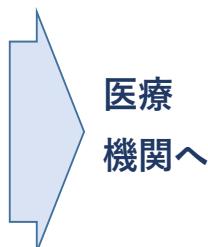
熱中症の対策



1. 意識の有無を確認する → (意識がはっきりしない場合は)

2.
 - 涼しい場所に移動
 - 体を冷やす
 - 水分・塩分の補給

→ (症状が改善しない場合は)



就業時に気を付けること

- ◆ 気温の高い時間帯の作業をさける
- ◆ 単独での作業をさける
- ◆ 20分おきに、休憩と水分をトル
- ◆ 人と十分な距離をトルことができるときは、マスクをトル

