

熱中症予防講習の開催（案内）

熱中症は、炎天下の屋外のほか、高温多湿の屋内でも多量の汗をかいて水分や塩分が過度に失われることで起こります。頭痛・吐き気・めまい・けいれん等を引き起こし、ひどい場合は意識をなくしたり・死亡する危険性があります。

熱中症を防止するため、下記のとおり講習を開催いたします。皆様には、ぜひ受講していただき、予防に努めるようお願いいたします。

記

日 時	令和5年6月6日（火）	午前10時から
場 所	シルバー人材センター多目的室	
講 師	武蔵丘短期大学 長島洋介 様	
募集人数	25名	
応募方法	TEL・FAX でお申し込み下さい。	☎22-2245 FAX22-7655

熱中症予防の3つの備え

5月に入り、暑い日が続いています。まだ、体が暑さに慣れていないため、体に熱がこもりやすく、また、喉の渇きに気づきにくいいため、熱中症の危険性が高まっています。

3つの備えで熱中症を防ぎましょう。

1 屋内での備え

食事と睡眠をしっかりする。エアコンを上手に使う。こまめに水分を補給する。

2 屋外での備え

外出は暑い日や時間帯を避ける。早めに水分と塩分を補給する。日傘、つばの広い帽子を使用する。

3 作業中における体調不良時の備え

熱中症の危険サイン（頭痛・吐き気・めまい・手足のしびれ）・体を冷やす（風通しの良い涼しい場所に避難・服装を緩める）

安全標語&ヒヤリハットの経験談募集

安全・適正就業委員会では、安全啓発活動の一環として安全と健康に対する意識を深め事故ゼロを目標とする安全標語とヒヤリハットの経験談を募集します。

通勤時や仕事場で感じた事について、幅広く情報提供をお願いします。例えば、熱中症の予防やスズメバチ対応でも大歓迎です。

※詳細は同封のお知らせをご覧ください。

草刈や植木剪定作業におけるハチ対応

スズメバチやアシナガバチは、刺されると大変危険です。植木（低木）に巣を作っている場合が多数報告されています。

作業場所の低木にハチが飛んでいる時は、巣の有無を確認し、刺されないように注意しましょう。万一、スズメバチに刺され血圧が下がる症状がでたら速やかに医師の診察を受けましょう。