

安全就業だより

発行：一般社団法人勝浦市シルバー人材センター

「暑いから休む」は立派な安全就業です！
 ～熱中症と事故を防ぐ5つのポイント～

厳しい暑さの中での屋外作業は、体力だけでなく注意力や判断力も低下させ、転倒や事故のリスクを高めます。
 「少しだけなら」という油断を捨て、自分と仲間の身を守るための安全対策を徹底しましょう。

安全を守るためのポイント

- 1. 体調・暑さ・水分・塩分のチェック**
 睡眠不足や朝食抜きは厳禁。暑さ指数を確認し、喉が渇く前に水分を補給しましょう。
- 2. 休憩は「サボり」ではなく「大切な作業」**
 「あと少し」の無理が事故を招きます。勇気を持って定期的に休憩を取りましょう。
- 3. 仲間への声かけで異変を早期発見**
 「大丈夫？」「休もうか」とお互いに配慮し、自分と仲間の異変に早く気づくことが重要です。
- 4. 水分と塩分をこまめに補給**
 喉が渇く前に少しずつ、塩分も忘れずに。
- 5. 涼しい場所で体を休める**
 木陰やエアコンの効いた室内を活用。

SOSのサイン！
 すぐに作業を中止すべき症状

体が発する危険信号
 (めまい・頭痛・強いだるさ等)
 立ちくらみ、こむら返り、吐き気、大量の発汗、意識のぼんやりは熱中症のサインです。

我慢せず周囲へ周知、重症なら迷わず救急要請
 異変を感じたら即中断。意識障害がある場合はためらわずに救急車を呼びましょう。

☀️ 暑い時期の安全就業「無理をしない」が最高の予防策

今年の夏も厳しい暑さが続いています。

草刈り・剪定・清掃などの屋外作業では、暑さによって体力だけでなく注意力や判断力も低下し、転倒や機械操作のミスなどの事故につながるおそれがあります。

作業前には「体調・暑さ・水分・塩分」を確認し、こまめな休憩と水分・塩分補給を心掛けましょう。

休憩はサボりではありません。安全に仕事を続けるために必要な大切な作業です。

「少しおかしい」「いつもと違う」と感じたら、すぐに作業を中止し、仲間や事務局へ知らせてください。めまい、頭痛、吐き気、強いだるさ、意識がぼんやりする等は熱中症のサインです。重い症状がある場合は、ためらわず医療機関・救急への対応を。

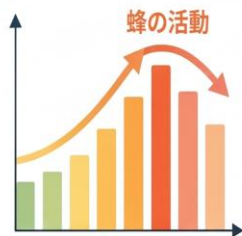
今年は厚生労働省の熱中症対策も強化されています。

暑さ指数(WBGT)を確認し、暑さに応じて作業時間や休憩を調整するなど、「暑い日は無理をしない」を安全就業の合言葉にしましょう。

蜂に注意！「ちょっと待て」が命を守る：安全就業のポイント

作業前の「準備」と「確認」

7月～10月は蜂の活動が最も活発な要注意時期



厚生労働省も、この時期を蜂刺されの重大な警戒期間としています。

潜んでいる場所
潜んでいる場所をまず確認



蜂の巣は一見して分かりにくい場所に作られるため、作業前の目視が不可欠です。

黒色を避け、肌を露出しない
「白系の長袖・長ズボン」を着用



帽子や手袋で頭部や手を保護し、裾が締まった服装が理想的です。

遭遇・刺された時の「冷静な対応」

蜂を見つけたら
「追いつかない・騒がない・急に走らない」



刺激を与えず、静かにその場から離れることが最も安全な回避策です。

刺されたら直ちに
「現場を離れ、
仲間知らせる」



再攻撃を防ぐために距離を取り、一人で抱え込まず周囲に助けを求めます。



確認エリア：具体的なチェックポイント

植栽・樹木



庭木の中、生け垣の隙間、樹木の空洞

建物・構造物



軒下、屋根裏、物置の影

地面・その他



草むらの中、放置された資材の隙間

息苦しさや意識の混濁があれば、直ちに救急車を要請

アナフィラキシーは命に関わるため、過去に刺された経験がある方は特に注意です。



●蜂に注意！「ちょっと待て」が命を守る

7月～10月は蜂の活動が特に活発です。

草刈り・剪定などでは、植栽・樹木、建物・構造物、草地などを作業前に確認し、蜂や巣がないか注意しましょう。

蜂や巣を見つけたら、近づかず、刺激せず、静かにその場から離れ、発注者や仲間、事務局へ知らせてください。

危険な場所では、無理に作業を続けられないことが安全就業です。

刺されたら、まず蜂から離れて安全な場所へ移動し、周囲の人に知らせましょう。

息苦しさ、めまい、吐き気、全身のじんましん、意識がぼんやりする等があれば、速やかに医療機関・救急へ。

「蜂を見たら、仕事より安全！」近づかない・刺激しない・一人で対応しない。

この3つを守り、今日も安全に就業しましょう。

安全就業への誓い：守るべき10カ条

1 健康第一！
常に良好な体調で。

2 前日は十分な睡眠を。

3 作業に適した服装と保護具を着用。

4 開始前には必ず準備運動。

5 使用前に保護具・器具の点検を。

6 加齢による変化を認識し、無理は禁物。

7 焦らず、慌てず、安全第一。

8 就業場所は常に整理整頓。

9 共同作業は正確な「合図・連絡」で。

10 行き帰りの交通事故にも絶対注意！