

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

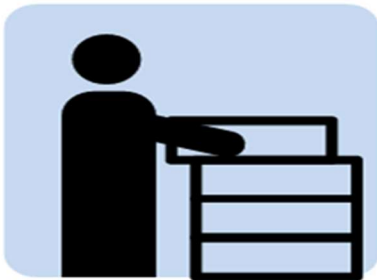


3つの転倒予防

オットット

転倒による労働災害は最も多く、**全体の約25%**
転倒によるケガの**約6割**が**休業1か月以上**のケガです！！

① 作業場所の 整理整頓



② 作業場所の 清掃



③ 毎日の 運動



▶ 転倒災害は、**大きく3種類**に分けられます。
皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？



滑り



つまずき



踏み外し

当センターでは

転ばないと思ってる
その**アナタ!**

自転車の単独転倒事故、**実は多い**んです



※赤字は、令和5年中に都内で発生した自転車事故死傷者数の内、単独転倒の人数



自転車用ヘルメット着用
努力義務ですが、「**原則
着用**」とすることが理事会
で承認されました！！