

熱中症に



気をつけましょう！

東京都では、令和 4年 4月 25日から 6月 26日の間にすでに **780** 人の方が熱中症で搬送され、その内の約半数が **高齢者** でした。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しています。

暑さに慣れない時期から注意をしていきましょう。

夏場の外出(暑さに)慣れていない方が気をつけたい

6の項目

case 1

普段から汗をかく機会が少ない方は汗が出づらく、体温が下がりにくいです。気温が高いにもかかわらず、汗をかかない時は注意が必要です。



case 2

外出先では出来るだけ直射日光の当たる場所を避けて、室内や日陰などでこまめに休みましょう。



case 3

暑さに負けない体力づくりを。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



case 4

外出前には事前に冷却グッズを準備したり、日陰のある場所を確認しておきましょう。



case 5

体温計で検温するなど体調を確認し、体調が優れない日は外出を控えましょう。



case 6

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。野外で人と十分な距離(2m以上)を確保出来る場合には、適宜マスクをはずしましょう。



KYT

危険 (K) 予知 (Y) トレーニング (T)

◆KYT(危険予知トレーニング)とは

作業の状況を描いたイラストや写真を使って、その中に潜む危険要因とそれが引き起こす現象を考え、グループで話し合い、作業行動をする前に問題を解決する訓練です。

会員皆さんの日々の就業現場にも様々な危険が潜んでいます。職群班会議やミーティング、作業前のちょっとした時間など一緒に就業する仲間と取り組みましょう。一人就業の場合もKYTを自問自答して挑戦してみてください。

まずは下のイラストから「どんな危険が潜んでいるか」、「どんな対策をすればいいか」考えてみましょう。

あなたです
予想される危険を想定してください



**答えはシルバー人材センターHPの
安全ニュースからご確認ください！**

https://webc.sjc.ne.jp/kiyose/activity_5



