

安全のしおり

令和6年7月1日
通算第344号
安全・適正就業委員会

【安全は 無理せず焦らず 油断せず】・【高齢者 自信過剰は 事故のもと】

◆ 熱中症について

今年もかなりの猛暑が予想されます。以下、熱中症にかかわることを思いつく限りお伝えします。今後も熱中症についてお伝えすべきことがあれば、その都度、ご連絡いたします。

皆様、本当に無理をしないでください。

1. 熱中症の症状とは

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い

2. 熱中症予防の対策

- ① 就業前・作業中・休憩時などに水分をこまめにとる。大量に汗をかく場合は塩分もとる。また、のどが渇かなくてもこまめに水分補給を行うこと。
- ② 就業場所の風通しに配慮する。
- ③ 服装は、通気性や吸湿性の良いものを身につけ、高温下では頭部や首筋に冷やしたタオルを巻いたり、屋外では帽子をかぶる。
- ④ 屋外での単独作業の場合は定期的に連絡をとる。
- ⑤ 熱中症警戒アラートを意識する。
- ⑥ 室内でも熱中症はあるので注意する。
- ⑦ 十分な睡眠をとる。
- ⑧ 日頃から栄養バランスの良い食事を十分にとる。朝食抜きは禁物！

3. 熱中症にかかってしまったら

- ① すぐに涼しい場所で衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなどの水分を与える。
- ② 水分を自力で摂取できない、呼びかけに応じない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請し医療機関に搬送する。

4. お仕事中の作業場が、熱中症において厳しい環境にある場合は、当センターにご相談ください。

◆夏の交通安全運動

実施期間 令和6年7月10日(水)～7月19日(金)

スローガン 身につけよう 交通ルールと ヘルメット

- 1 自転車ヘルメット着用と交通ルール遵守
- 2 飲酒運転の根絶 ～飲酒運転ゼロを目指して～
- 3 歩行者の安全確保と安全運転の励行
- 4 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底