

＋ 安全だより No.55

公益社団法人大館市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会

【令和元年度 安全標語入選作】

身に付けよう 自分を守る 命綱

3班 小松光行さん作

☆熱中症を防ぐために☆

～～皆さまに取り組んでいただきたいこと～～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調がよくない、暑さに体まだ慣れていないなどの個人の体調による影響が重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返し、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる

- 【涼しい 場所へ】 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- 【からだを冷やす】 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首回り、腋の下など）
- 【水分補給】 水分・塩分・スポーツドリンクなど

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



蜂に刺されないための予防策



(公社) 大館市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会

外出時に身につける物で蜂に刺されないように注意するポイントとして『服装』・『匂い』・『光』の3つが挙げられます。

①服装



■肌の露出を避ける。

蜂が狙ってくる身体の部位で最も多いのが手や腕。次は頭部や顔になります。

- ・帽子をしっかり被る
- ・暑くても長袖のシャツとパンツを選ぶ



■黒いものに注意。

蜂は黒くて動くものに対して攻撃する習性があります。スズメバチが特に反応します。外敵である熊への防御本能が働いて、黒いものに反応するとそうです。

- ・黒髪をしっかり覆い隠せるような形状の帽子を着用する。
- ・黒い靴、黒色のスマホ・カメラにも反応します。
- ・白色系のシャツ・パンツ等を着用する。



②匂い



蜂は匂いに敏感な昆虫です。香水や整髪料、化粧品や体臭にも敏感に反応します。匂いに特に反応するのがミツバチですので、化粧品はできるだけ使わないこと。

③光るもの



蜂は光るものにも反応します。光を反射するものは身につけない。