

新年度から4か月が過ぎました。5月26日駐輪場の就業中に転倒し、骨折する障害事故が発生しましたが、現在は**64**日間無事故更新中です。今後も無事故期間を長く維持できるよう、会員の皆さんには、怪我や事故に十分注意をし、安全就業に努めるようお願いいたします。

シルバー就業は、高齢者が健康で安心して「働く」ことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会に貢献していくことを目的としております。

○全国統一スローガン

「安全は無理せず 焦らず 油断せず」(令和5年度～7年度) それに加え昨年度の重篤事故の6割を占める墜落・転落事故の撲滅を念頭に今年度限り緊急スローガンとして、「大丈夫 その慢心が命取り」です。

蜂刺され、毎年6月～10月は事故が多発しています。

蜂に刺されないために

- 1 作業前に蜂が飛んでいないか、必ず作業現場状況を確認しましょう。
- 2 常に「携帯用蜂撃退スプレー」をそばにおいて作業しましょう。
- 3 巣に近寄らない、巣に振動などの刺激を与えない、巣の近くでは作業しないことを常に心がけましょう。
- 4 皮膚の露出をできる限り控えましょう。
- 5 黒地の着衣等での作業は控えましょう。
- 6 香水、化粧品等で匂いのするものは避けましょう。



蜂に刺されてしまったら

- 1 流水で洗い流し、針が残っている場合は取り除きましょう。
- 2 患部から毒を絞り出しましょう。
- 3 患部を冷やして、毒が回るのをおさえましょう。
- 4 アナフィラキシーを疑う症状(発疹、めまい)が出たら、すぐに119番通報して救急車を呼びましょう。
- 5 作業は二人以上で行いましょう。

○危険な暑さから身を守ろう！

記録的な猛暑となった2023年夏、体調不良や熱中症の危険を感じることはありませんでしたか!?今年の夏も熱いです。2023年の熱中症による救急搬送人員は、9万1467人でした。



特に熱いときは、意識的に水分を取り、汗とともに流れ出る塩分は、朝食の味噌汁から塩分を補給するなどして、熱中症予防に努めましょう。

○夏風邪を防ごう!

誰でもかかる可能性がある風邪です。「ほっておいても自然に治るもの」と軽く考えがちですが、**年齢を重ねるほど万病のもののリスクが高くなります**。熱中症予防のため、エアコン使用は大切ですが、設定温度を下げ過ぎて体を冷やしすぎないように気を付けましょう。

風の基礎知識

夏に流行しやすいウイルスや夏特有の寒暖差、**高湿度**などが引き金となります。「風の主な原因は、**ウイルスによる感染**で、**感冒**と呼ばれます。夏は高熱やのどの痛みで代表されるウイルスや下痢など胃腸の症状を伴うウイルスが流行しやすい季節です。**加齢とともに抵抗力が低下する中高年世代**は夏風邪にも注意が必要なだけでなく、**風邪に似た症状の別の病気が隠れている可能性**を考えることも大切です。

○新型コロナ、手足口病流行

新型コロナ「第11波」ピークは8月です。夏に大流行を繰り返し今年も入院者数が急増しています。うがい、手洗いなどをして感染予防に努めましょう。

三大夏風邪の1つ「手足口病」が今年は流行しています。**大人がかかると症状が重症化する可能性が高くなります**。**長時間の日焼け、睡眠不足、暴飲暴食**を避け、感染しないよう注意しましょう。

◇ 健康一口メモ ◇
夏の快適睡眠術



暑くてよく眠れない日が続くと、夏バテや体力の低下の原因になります。健やかに夏を乗り切るには、しっかり寝ることが大切です。少しでも快適な眠りにつき、睡眠の質を上げることに心がけましょう。

寝苦しい夜、それでも何とか眠ろうと無理に頑張っていないか。

無理に長い時間眠ろうとするのではなく、起きた時に「よく寝た」と感じられるような睡眠を心掛けましょう。

睡眠の質を上げるためにもこんな習慣に気を付けて。

1 眠くないのに寝床に入るのではなく、自然な眠気を感じたら寝床に入ります。

2 寝る前に熱いお湯入るのではなく、ぬるめのお湯やシャワーがおすすめです。

3 夏の間は薄着ではなく、心地よい素材の寝間着で体温調節をしましょう。



