



スタッフ皆様への大切なメッセージ

人ごとではありません！職場の熱中症対策

【重要！】近年、日本の夏は記録的な猛暑が続いています。厚生労働省の最新発表によると、職場で熱中症となり、4日以上仕事を休んだり亡くなった方々の数は、「1,803人」と過去最多を記録しました「自分は大丈夫」という油断が一番危険です。正しい知識と対策で、この暑い夏を全員で無事に乗り越えましょう



特に注意すべき「3つの盲点」

①「室内だから安心」は間違い！

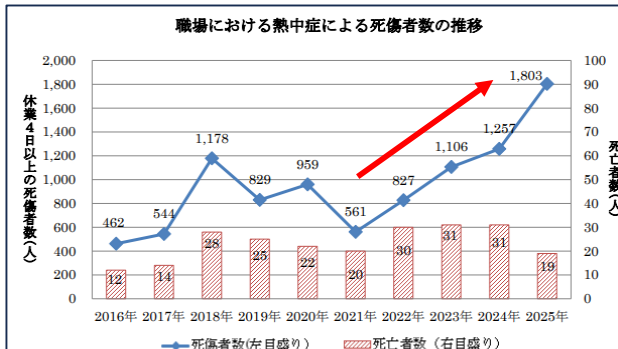
もっとも発生数が多いのは「製造業(工場・倉庫など)」冷房のない屋内や、風通しの悪い場所は、屋外と同じくらい危険です

②「7月・8月」に全体の7割以上が集中

特に梅雨明け直後の「急に暑くなる日」は、体が暑さに慣れていない為、一気にリスクが高まります

③「帰宅後」に悪化するケースも

仕事中はなんとともなかったのに、終業後や帰宅後に急に体調が悪化する事例が多発しています



出典：「令和7職場における熱中症による死傷災害の発生状況(確定値)P1(厚生労働省)」



明日からできる！熱中症予防アクション

健康管理 生活習慣の確認

①飲酒は控える

飲みすぎた翌日はアルコールの利尿作用で脱水状態になる

②ぐっすり眠る

睡眠不足になると体温調節がうまくできず熱中症リスクが高まる

③朝ご飯を食べる

食事から水分・塩分等も摂取できるので朝食は絶対に抜かない

④暑さに慣らす

適度な運動や入浴などで身体を暑さに慣らして汗が出やすい身体にする

健康相談が必要な方がいた場合、総務課や保健スタッフにつないでください。

熱中症対策は、作業者自身の日々の健康管理がとても重要です。また正しく申告することも同じくらい重要になってきます。『健康管理チェックシート』を形骸化させずに、目的を忘れずに夏季の間はしっかりと実施していきましょう。

①「のどが渇く前」に水分・塩分補給

のどが渇いたと感じた時点で、脱水は始まっています。作業前・作業中・休憩など、時間を決めて定期的に水分と塩分をとりましょう

②「おかしい」とおもったらすぐ周りに伝える

めまい、立ちくらみ、頭痛、大量の汗、軽い吐き気は熱中症のサインです。「周りに申し訳ない」と思わず、すぐに涼しい場所で休憩し、現場責任者へ報告してください

③日常の体調管理が最大の防衛策

寝不足、朝食抜き、二日酔い、風邪気味などの日は、熱中症リスクが跳ね上がります
特に夜ふかしはさけ、しっかり睡眠をとって出勤してください

参考資料：隠れ脱水症の見つけ方(例)

熱中症の予備軍
『隠れ脱水症』の見つけ方
尿の色でセルフチェック

① いい感じ。黄味に少し赤みがかったくらい。② 黄味に少し赤みがかったくらい。③ 黄味に少し赤みがかったくらい。④ 黄味に少し赤みがかったくらい。⑤ 黄味に少し赤みがかったくらい。

参考資料：隠れ脱水症の見つけ方(例)

皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し、もとのに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり

参考資料：隠れ脱水症の見つけ方(例)

熱中症の予備軍
『隠れ脱水症』の見つけ方
爪押しでセルフチェック

手の甲の爪を流す際につまむ。つまんだ指を離したとき、白かった爪の裏がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水状態にある可能性があります。

2. 今月の安全衛生目標

夏バテ予防・食中毒予防

Youtube動画をみて、社員教育を行いました
ご興味のある方は、QRコード及び
下記のアドレスよりご確認ください



3. 派遣先で怪我をしたら！お仕事中、通勤中も含む

①安全の確保

作業を中断し、安全確保を行う。危険が続く場合は助けを求める

②派遣先担当者へ報告

いつ、どこで、何を、どのような怪我をしたのかを報告

③派遣元担当者へ連絡

怪我の概要、派遣先に報告した内容を連絡
当社で労災手続き、受診方法を案内します

④病院を受診

派遣先又は当社の指示を確認後受診をお願いします

高岡本社
0766-28-8555
富山営業所
076-494-8558
滋賀営業所
077-564-8881

QR読み取りできない方こちらから⇒ https://www.youtube.com/watch?v=sgx_tMvZ52M