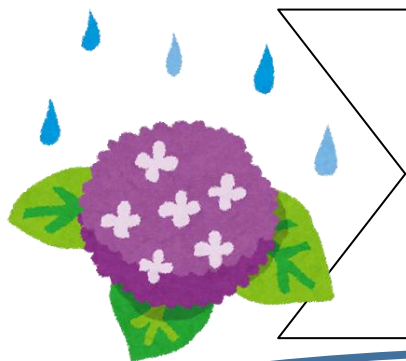


シルバーだより

(公社)南部広域シルバー人材センター
本所 66-4011 伯耆支所 63-0222

6月1日現在会員数：309名



安全帯にヘルメット 必ず着用 家族の願い

5月の入会・退会

(退会者氏名は掲載「可」のみ)

他8名

入 会 2 名	

退 会 12 名		

命を守る熱中症対策！ 小さな変化に気づくことが熱中症対策の第一歩！！

気温や湿度が上昇する季節は、体がうまく熱を逃せず、だれでも熱中症になる危険があります。特に屋外の作業や運動、長時間の外出はリスクが高まり、気づかないうちに体調が悪化することもあります。のどの渇きを感じる前の水分補給、こまめな休憩、涼しい服装など日常の小さな工夫が命を守る大切な行動です。めまいやだるさなどの初期症状を見逃さず、少しでも異変を感じたら無理をせず早めに対処しましょう。会員全員で意識を高め、熱中症を防ぎ“熱中症ゼロ”を目指しましょう。※熱中症対策の一環として、暑さ指数(WBGT)を測定できる機器を購入しています。使用を希望される会員の方(またはグループ)は、事務局までお申し出ください。※参考:気温が35℃以上の場合アラームが最大になります。その際は、作業の継続可否について慎重な判断をお願いします。

年々暑さが増していく中で、事故を未然に防止し会員の皆様の安全を最優先に就業を進めるため、特に屋外作業につきましては以下の対策を行ってください。

① 作業時間の見直し	高温時間帯(11時～15時)を避け、涼しい時間帯に作業を行う。
② こまめな水分・塩分補給の徹底	20分～30分ごとに水やスポーツドリンクを飲む。塩分タブレット等の補給
③ 服装と帽子の着用	通気性の良い服装、吸湿速乾素材の着衣、冷却タオル、つばの広い帽子や日よけ付きキャップの着用
④ 定期的な休憩と日陰・涼しい場所の確保	作業時間に合わせた休憩の確保。屋外作業ではテントや扇風機・冷却グッズの設置

～熱中症初期症状～

① めまい・立ちくらみ	体が暑さに対応できず、血圧が低下することによって起こる。
② 筋肉のけいれん・こむら返り	塩分不足が原因です。ふくらはぎや太ももによく起こる。
③ 顔のほてり・皮膚の熱感	体温が上昇し皮膚が赤く熱くなることもある。
④ 吐き気・頭痛・倦怠感・集中力の低下	熱がこもって脳に影響し始めている状態。

～応急処置(初期対応)～

① すぐに119番通報	まずは「救急です」と伝える。その後は慌てずに。
② すぐに涼しい場所へ移動	日陰やエアコンの効いた屋内へ避難させる。
③ 水分と塩分を補給	スポーツドリンクや経口補水液が理想(意識がはっきりしている場合)
④ 衣服をゆるめ、体を冷やす	首、わきの下、足の付け根などに冷却材や濡れタオルをあてて冷やす。