

## ☆安全メッセージ

会員の皆様お元気ですか。

寒かった季節も終わり、野山は緑一色となり、草刈を始めとし忙しい季節を迎えました。会員の皆様は、急がば回れの気持ちで安全就業をお願いします。事故を起こすと本人の苦痛・精神的ショックはもちろんですが、それ以上にご家族の心配・悲しみ・以後の人生生活が一変します。ケガをして、命を失うことはあってはならないことです。

安全に就業するには、「危険状態をいかに予知し事故防止するか」が、何よりも大切です。

これからも楽しい人生を送るには、いま一度「安全就業基準」を熟読、遵守し、就業途上の交通事故防止に努め、今年度もお互いに声を掛け合って、「安全就業」に心掛けるとともに、「健康診断」を受診し、笑顔で元気に過ごされますようにお願いします。

お互いに注意し合い、常に安全行動で就業しよう！

理事(安全委員)

土田 芳大

## 安全・適正就業推進大会

日時 7月14(土) 10時~11時45分

場所 ほしらんどくだまつ サルビアホール

## 次 第

1. 演 題 講演「高齢者の夏場の健康管理について」 講師 下松市保健センター
2. 発表 パネルディスカッション 未定(事故事例、ヒヤリ・ハット、失敗談等)
3. 安全宣言

詳しくは、次回の安全だよりで連絡します。



無事故継続日数(平成 30 年 4 月 30 日現在)



みんなで無事故継続日数の更新にチャレンジしましょう！

事故種別	傷害事故(人身)	途上事故(人身)	賠償事故(物損)
(前回事故発生日)	(H29.4.17)	(H21.11.13)	(H29.3.15)
無事故継続日数	378 日	3090 日	411 日

## 暑さに強いカラダで熱中症を防ぎましょう！

今の時期は新緑の季節ですが、夏日となる日もあり、会員さんの就業時などの暑さ対策を万全にする必要があります。今回は、熱中症について特集しました。

### 熱中症とは

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで生じ、重症化すると死に至るたいへん怖い疾病です。

特に熱中症による死亡者は、暑さに慣れていない作業の初日、2日目に多く発生しています。しかし、暑さに体を慣らすことによって、熱中症を発症しにくくすることができ、これを「暑熱順化」と言います。

最近では、クーラーの効いた部屋にすることが多く、暑さに体が慣れる機会が減っています。暑くなる前から意識して汗をかくようにして、暑い季節を安全・健康に乗り切りましょう。

### 暑さに体が慣れる（暑熱順化する）と・・・

○ 体の熱を上手に発散できるようになる（低い温度でも汗をかきやすくなり、皮膚表面近くの血管の血流が増える）。

○ 汗で出る塩分量が減ると熱中症になりにくい体になる！

### 暑さに体を慣らすには、意識して汗をかく練習をしましょう！

#### 1. 運動で汗をかく！

① ウォーキング、ランニング、サイクリングなどの有酸素運動でしっかりと汗をかきます。まずは一週間続けてみましょう。

② 順化の効果は4日以上の中断で失われはじめます。休暇中も積極的に汗をかきましょう。

#### 2. 入浴やサウナで汗をかく！

① お風呂は、40℃のお湯で10～20分入ります。

② 炭酸入浴剤を利用すると、血行を促進し、発汗をより促すことができます。

### 作業中の熱中症予防は、こまめな水分補給と塩分の摂取・適度な休憩で！

これから夏に向けて本格的な暑さを迎えます。その前に、環境面や体力面からの熱中症予防対策を始めることが肝要です。正しい知識、適切な予防策、応急措置で、熱中症の予防対策を徹底して行い、熱中症を予防しましょう！

(中央労働災害防止協会 「安全衛生かべしんぶん」より引用)

### 熱中症になった場合は、熱中症見舞金制度を！

センターが熱中症見舞金制度に加入していますので、事務局へ報告し、見舞金制度の請求手続きをしましょう！