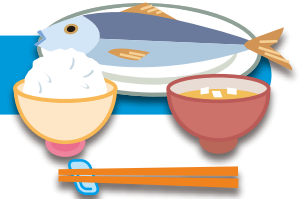


熱中症の予防

① 十分な睡眠・栄養バランスの良い食事

体調に気を配りましょう！ 朝食抜きは厳禁！



② 水分と塩分の補給をこまめに！

作業前・作業の途中・作業終了後に、
のどが渇かなくても水分と塩分補給をしましょう



③ 日陰など涼しい場所で、十分休憩をとる

屋内でも就業場所の風通しに気をつける
少しでも体調がおかしければ休憩をとる



④ 通気性や吸湿性の良い服装で

高温下では頭部や首筋に冷やしたタオルを巻いたり、
屋外ではつばの広い帽子をかぶる



「携帯用熱中症計」等を利用し、「作業環境把握」に努めてください

⑤ 屋外での単独作業の場合は、定期的に連絡をとる

熱中症 とは？

高温多湿な環境下、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどして発症する。症状はめまい、筋肉痛、けいれん、大量の発汗などで、時には死に至ることもある。

熱中症が 発生したら

一緒に働いている会員さんの気分が悪くなるなど、熱中症が発生したときは、すぐに涼しい場所で衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなどの水分を与えます。水分を自力で摂取できない、呼びかけに応じない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請します。





ハチ刺されに注意

平成27年度はハチ刺され事故が多く発生しました。

屋外作業では十分注意を！

(危険なスズメバチの活動期は7月～10月)

刺されないために！

作業前にハチが飛んでいないか、 現場の状況を十分に確認しましょう！！

- 白っぽい色の作業衣（長袖）、帽子、手袋を着用する
- ハチを刺激する匂いは禁物
 - ・ ヘアスプレー、ヘアトニック、香水等を使用しない
 - ・ 野外で果物・ジュース等飲食しない
- ハチ専用殺虫剤の常備をお忘れなく！



もし刺されたら！

- ① その場からすぐ数十メートル離れる（巣から離れる）
- ② ハチ針が刺さっていたら直ちに引き抜き、吸引器材を使って毒液を吸引する **注：口で吸い出すのは危険！**
- ③ 傷口を流水でよく洗い、抗ヒスタミン剤軟膏を塗り、濡れたタオル等で冷やし安静にする
- ④ **速やかに医師の手当てを受ける！**

平成28年度
安全就業標語

優秀作『安全は 目配り 気配り 思いやり』

シルバー人材センター
法制化30年！



公益社団法人 石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号

TEL:076-222-4680 FAX:076-222-4681