

## 熱中症予防

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。身体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。消防庁によると平成28年夏期（5～9月）の熱中症による救急搬送人数は実に5万人以上にのぼり、うち50人以上の人が命を落としています。

### 水分&塩分をとろう



喉が渇いていなくても、こまめにとりましょう。スポーツドリンクなどがオススメです。ミネラル補給が重要！

「熱中症は真夏だけ」と思わずに、早目の対策をして自分の身体を守りましょう！

### 十分な睡眠をとろう



早目に就寝を心がけ、夜更かしは控えましょう。お酒も飲みすぎないようにしましょう。

### 必ず朝ごはんをとろう



お味噌汁だけでも頂きましょう。朝食をとって熱中症になりにくいからだをつくりましょう。

### 冷却グッズを使おう



冷却シートやスプレーを利用しましょう。首など太い血管が体の表面近くを通っている箇所を冷やしましょう。

## 一拍おいて行動しよう

一呼吸おくことにより、事故やケガを防げます。業務災害の多くは焦りが原因です。焦りがちになりますが、交通ルールと同様に、一旦停止して（＝一拍おいて）災害をなくしましょう。

### 【止める・呼ぶ・待つ】

- ・機械や現場の状態がいつもと違っていたら、作業を止めましょう
- ・上長を呼びましょう
- ・上長が来るまで待ちましょう

### 【周りの確認】

- ・通勤経路や職場で危険な箇所がないか事前に確認しましょう
- ・青信号になっても再度自分の目で再度周囲を確認して渡りましょう

### 【安全確認】

- ・とっさの行動が更なるケガにつながることもあります
- ・万一災害に遭ったとき、どこに連絡をするか等手順を把握しましょう

いつもと違った状況になったときは、勝手に判断して行動しないようにしましょう！

## 健康診断の結果にご用心

健康診断結果で「要検査」「要精密検査」の判定をそのままにいませんか？『今はどこも痛くないから』と思って放置すると後悔することになるかもしれません。早目のチェックと早目の検査で悪化させないようにつとめましょう。

### 仕事ができなくなる



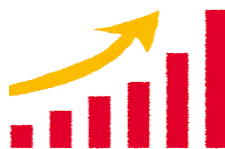
「就業不可」になると、即日お仕事ができなくなり収入も途絶えます。

### お医者さんの判断が重要



「若いから」「病気知らずだから」という自己判断をせず、医療機関で検査しましょう。

### 有所見者は年々増加



2006年49.12%  
2016年53.8%に増えております！



### 来月の行事

全国安全週間  
熱中症予防強化月間

「要治療」「要検査」「要精密検査」の判定が出たらすぐに受診しましょう。