

6月は熱中症に注意！

徐々に気温も上がり、体調管理で意識したいのは“熱中症”です！梅雨時期で比較的気温は上がっていない今から知識をたくわえシーズンの到来に備えましょう！



シーズンを先取りで熱中症を乗り切ろう！

熱中症は、炎天下に長時間いた、運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあるのです！気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても熱中症になることもあり、室内型熱中症が注目されています。

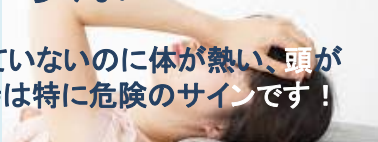


こんな時には熱中症かも？

気温や湿度が高い環境のなかで、以下のような体調の変化が見られたらすぐに周囲にSOSを出しましょう！

- ①立ちくらみがする、体が熱い、ぐったりする
- ②筋肉のこむら返り、体に力が入らない
- ③まっすぐに走れない・歩けない

なかでも、汗をかいていないのに体が熱い、頭がぼーっとするような時は特に危険のサインです！



熱中症は予防が大切！

令和元年時点の熱中症の死者数は200名と年々増加の一途をたどっています。命にかかわるので以下の対策を徹底しましょう！

- ①換気口を開ける、向き合う窓を開ける
- ②服の襟元を緩める、
屋外で十分な距離をとりマスクを外す
- ③こまめな水分補給、休憩をはさむ

環境省：熱中症環境保健マニュアル2022



5Sの徹底で安全安心を自身で実現可能！

新年度からしばらく経ち、「5Sとは何だったのか？」がどうしても薄れてしまいがちです。もう一度、重要性を見直してみましょう！

5Sを行うとこんなメリットが！

5Sとはいわれるもののメリットがよくわからないものです。5Sは以下のようなメリットがあります！

- ①無駄な作業が減る
- ②仕事のミスが減る
- ③仕事の質がアップする

無駄がなくなるとので
残業時間が減るので
自分の時間を作ることも
できます！

整理・整頓のポイントとコツ

5Sのなかでも整理・整頓を行うことが大切です。以下の方法を実践し整理整頓を習慣づけましょう！

- ①すべてのものを取り出す
- ②必要なものと不要なものを区別する
- ③不要なものを捨てる
- ④必要なものをすぐに取り出せる位置に置く

梅雨のこの時期は“食中毒”に要注意！

気温に加えて湿度も上がってくるこの梅雨時期には食中毒の細菌の温床になります。日々の暮らしの中に潜む危険を見つけ対策しましょう！

キッチンに潜む細菌・ウイルス

食中毒の原因となる細菌やウイルスは以下のようなところに多く潜んでいるので要注意です！

- ①洗う前の手の平
- ②使用しているスポンジ
- ③生の肉・魚を使った後の調理器具



食中毒予防の大原則！

食中毒予防は、つけない・ふやさない・やっつけるが大原則です。以下を確認してみましょう！

- ①手洗いを徹底する
- ②冷蔵庫で必ず冷やす
- ③調理時は加熱する



来月の行事 ①全国安全週間 ②熱中症予防強化月間