

事務局だより

No. 72

令和7年 7月29日

8/21 星気払い、開催!!

夜中も暑くて寝苦しい、朝から汗びっしょり、そんな夏に負けないで元気に夏を乗り切るため、センター恒例の暑気払いを開催いたします!





期 日 8月21日(木)17:30~19:30 会 場 道の駅 喜多の郷 レストラン「ふるさと亭」 会 費 4,000円(飲み放題、送迎あり) 申し込み 会費を添えて、事務局に申し込んでください。 締 切 8月12日(火)期限厳守でお願いいたします。

安全·適正就業推進大会

◎7月22日、郡山ユラックス熱海にて安全・適正就業推進大会が開催されました。

墜落・転落事故防止、熱中症予防、認知症予防が大きなテーマでした。

☆墜落・転落事故防止するには

- 足場の安全を最優先
- 作業時は無理な体制をとらない
- ・保護具を必ず着用する
- 周囲の状況を確認してから作業
- ・事前の体調確認を行う
- ・1 人作業を避け、声かけをする
- 「慣れ」と「油断」を持ち込まない

☆作業開始前、休憩時間中の プレクーリング(事前冷却) で熱中症を防ごう!

- ~身体表面から冷却する~
- 1. 10~15℃の冷水(水道水等) で冷やす
 - ① バケツや桶等に、冷水を入れる
 - ② 10~15分間程度、手や足を 冷水中に入れる
- 2. 身体に直接、水道水等を浴びせる

☆認知症予防で特に大切なのは

・意欲向上(自分の頑張り) 散歩、体操など身体を動かす 新聞を読む、読書する 人を会う、人と話す、笑う、楽しむ 認知症になる前から準備 ⇒地域の活動に参加

身体を使う、頭を使う、 気を使う・・・身体と頭を鍛える

6月分の配分金・賃金支払い日は

7月31日(木)です

※配分金は消費税込みでお支払いしています



公益社団法人 喜多方市シルバー人材センター 電話 0241-23-1313 山都連絡所 電話 0241-38-2427

熱中症対策行動指針

☆発注者(お客様)との作業前打合せ

熱中症予防のため30分おきに休憩を取ることや、炎天下の環境では作業を中断する 場合があることを伝える

☆ 熱中症予防のグッズ準備

首元を冷やす(アイスクールリング等) ;体温上昇を抑制

水分補給(スポーツドリンク・経口補水液);冷たい水より経口補水液の方が効果あり

・塩分の補給(塩あめ・熱中対策ゼリー等) ; 汗として塩分が出てしまうので補充必要

ファンベスト・空調服の着用 ; ファンを回すことで外気を取り込み、体から熱を

奪う「気化熱」を利用し、涼しくする

☆ 熱中症のおそれのある者に対する処置(フロー図)

熱中症のおそれのある者を発見

軽症

めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り

手足のしびれ・気分不快

中等症

頭痛・吐き気や嘔吐・体のだるさ・力が 入らない・息苦しい

重症

体が異常に熱い・意識がもうろう

- ・全身のけいれん・真っ直ぐに歩けない
- 動悸 不整脈
- ※ 直ちに日陰に移動させ、「救急車119番 を呼ぶ」救急車が来るまで体を冷やす

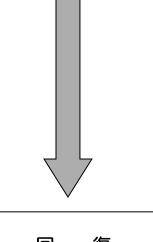


水分補給 作業離脱 身体冷却

- ① 日陰に移動
- ② 水分補給(経口補水液(OS-1等)はスポーツド リンクより体内吸収が早い)
- ③ 体を冷やす(保冷剤等での脇の下・大腿部・首元・ 頭を冷やす。保冷剤が無ければ体を冷やす工夫を して対応してください)



医療機関への搬送



復