



安全第一

安全衛生だより



8月の歳時記(葉月/August)

炎暑の候！



★ 夏を快適に過ごそう！

① 夏こそ湯船に浸かる入浴を！

【人間は通常1日600ml以上の汗をかく】

特に暑い夏は多量の汗が皮膚に残ります。しっかり汚れを落とすため、毎日の入浴が欠かせません。

40℃前後のぬるめの入浴、お湯にゆっくりとつかるのがポイント。体を温め筋肉のコリをほぐし、肩こりの解消にも効果的です。

好きな香りの入浴剤でリラックス効果とより良い睡眠が期待できます。炭酸系入浴剤は、出た後すっきりします。

② 冷たいものの摂り過ぎには注意！

どうしても冷たいものが食べたくなりがち。摂りすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因となります。

結果、おなかを壊したり夏バテにつながります。

③ 胃腸の働きを良くする食材

オクラ、しょうが、ニラ、ニガウリなど。

④ 体を冷やす食材・・・きゅうり、なす、トマト、スイカなど。

特に色が濃い食材は、強い紫外線や暑さによるストレスから身体を守る抗酸化作用もあります。積極的に食べましょう。

⑤ 適度な汗をかき習慣を！

汗をかかないと、体温調節機能等の環境適応機能が衰え、寒暖

差に適応できなくなります。率先して運動！ ⇒そして水分・塩分補給も忘れずに！

★ こよみ： 立秋(7)、山の日(11)、お盆・終戦記念日(15)、処暑(22)、地蔵盆(23.24)、二百十日((31)

I 災害・トラブル多発 注意喚起！ 災害連鎖を断つ！

① 不休災害(7/8鹿食)：蒸気蒸し終了時、ホースをノズルから抜いた際、ドレンが出て左手甲の軍手上にかかり熱傷。

② Aランクヤリ(7/9鹿化)：ドラフト内でラホ実験中、薬液容器閉止弁上部の封止プラグを緩めた所、薬液がリークした。

③ 不休災害(7/5千葉)：掃除治具の刃を交換時、刃の部分右手掌で叩き込んだ際軍手を貫通し切創。10針縫合。

④ 微傷災害(7/8研究)：右手でドアを開け事務室から移動時、ドアの蝶番側の隙間に人差し指を挟み打撲。

⑤ 死亡災害(7/9ニチS)：佐賀県/農薬製造会社で、設備の定期修繕中、貨物昇降機に挟まれ死亡。

⑥ 死亡災害(7/16茨城)：常総市/おしぼり工場で、貨物昇降機の動作点検中に挟まれ死亡(類似)。

災害・トラブルが短期間に集中して発生しており、きわめて危険な状況です。

いつ重篤な事故災害が起きてもおかしくない状態にあります。決して『対岸の火事』とならぬ様、

『他山の石』の気持ちを持って、安全に対する意識を高め、事故災害を防止しましょう。

『決め事を守る』ことは、痛い目に合わない・合わせない、取り返しがつかなくなるならない様、安全維持のための最低限の遵守事項です。

常に、『危機意識・緊張感』を持ち『気づき』『声かけ』で風通しの良い安全職場を築きましょう！

II 夏バテと熱中症 残暑に注意！

★ 熱中症：水分や電解質(塩分などのミネラル)を喪失し、脱水が進行した時に起こる。

【脱(塩)水症】⇒軽度/経口補水液、涼しい所様子見⇒回復しない場合は医療機関搬送。

★ 夏バテ：暑さの影響を受けて起こる体の不調(暑気あたり、夏負け)

※『夏バテ』の一部が、悪化すると『熱中症』になることもあります。

症状：胃腸の調子が悪い・食欲がない、全身のだるさ、疲労感、気力喪失、自律神経失調など
放置すると慢性疲労につながります。予防：十分な睡眠で疲労回復、水分・ミネラル補給、ビタミンB/C摂取、冷房冷やし過ぎに注意
ぬるめの入浴でリラックスなど。

※ かくれ脱水に注意！ ⇒脱水症の一手手前、毎年夏バテ気味の場合、かくれ脱水の可能性がります。



身につけよう 基本作業と7口意識 みんなで築く安全職場！ ご安全に！