

防ごう！熱中症 Vol.02



前号に引き続き、熱中症対策強化についてです。

気象庁の発表によると今年の6月～8月の気温は全国的に平年より高くなると予想されています。梅雨に入りましたが、すでにさいたま市内で30度を超える日が6月18日時点で5日、県内8か所の観測地点を合わせると43日と多い傾向にあります。熱中症は事前に予防することが第一ですが、熱中症になる体の変化・サインを見逃さないことも大切です。今号では、予防や応急処置に加え熱中症の症状をまとめました。

熱中症予防のポイント

熱中症予防のポイント

- 1 日頃から体調管理を心がけて**
定時の体温測定と健康チェック
- 2 暑さを避けて喉が渇く前から水分補給**
なるべく涼しい服装を
白傘や帽子を活用
汗を大量にかいたら塩分補給も
- 3 エアコンを使用し、室温を適度に下げて**
温度計で室温の変化をチェック
換気後はこまめにエアコンの温度を再設定

体調が悪い時は 無理をしないで自宅で静養を
高齢者・子ども・障がい者の方は
熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

仕事前・休憩中の熱中症予防

行動前のプレクーリングで熱中症予防

内側から冷やす 外側から冷やす

微細な水と液体の温まった飲料(アイススラリー)を飲む
アイススラリーは 約-1℃
冷たい飲み物は 約4℃
少しずつ数回に分けて飲む

クールベストを着る
手足を冷水で冷やす
ミスト+風で冷やす

熱中症の症状とは

熱中症の症状

めまい 立ちくらみ 生あくび	大量の発汗 筋肉痛 筋肉のこむら返り
▽ 症状が進むと ▽	
頭痛 嘔吐 倦怠感(だるさ)	判断力低下 集中力低下 虚脱感(力が入らない)

応急処置をしても症状が改善されない場合は
すぐに医療機関を受診するか、救急車を呼びましょう。

熱中症の応急処置は

熱中症の応急処置のポイント

涼しい場所へ移動 冷房の効いた部屋や 風通しのよい日陰へ	衣服をゆるめて 体を冷やす 氷枕や冷やした水の ペットボトルなどで 両側の首筋やわきの下 足の付け根を冷やす	水分や塩分を補給 スポーツドリンクや 経口補水液が良い
---	---	--

意識がない・自力で水分をとることができない場合はすぐに医療機関へ

熱中症が疑われる体の症状が出たら、または見つけたら、涼しい場所に避難、衣類を緩める、体を冷やす、まわりの人に伝えるなど適切な対応をとりましょう。

体調の変化に気づいたら、無理をせずまわりの人にも相談しましょう。

総務部

令和7年7月重点目標

※ 施設警備

- ・ 厳格で適正な警備業務の励行
- ・ 脱水症状及び熱中症対策の励行
- ・ 警備業務における受傷事故防止の徹底

※ 交通誘導警備

- ・ 厳格で適正な警備業務の励行
- ・ 脱水症状及び熱中症対策の励行
- ・ 飲酒・睡眠不足等に起因する健康管理の徹底

お台場臨時警備員緊急募集！！【お知り合いの方、学生さんなどのご紹介也大歓迎！】

☆業務内容 お台場海浜公園内の監視及び巡回

(服装は会社指定のポロシャツ着用以外は自由です！帽子・短パン・サンダル・サングラス可)

☆警備実施期間 7月19日～8月31日 週2日～OK

☆勤務時間及び給与等 時間：09:30～17:30 (休憩 60分)

※ビーチ巡回 30分 屋内モニター監視 1時間のローテーションです

給与：8,500円/日 (交通費全額支給)

☆応募人員 5名程度 (集まり次第締め切ります。)

☆応募連絡先・問い合わせ

東京支社 支社長 生西 (イクニシ) まで 090-8087-9258



令和7年度全国安全週間

期間 令和7年7月1日～7月7日

スローガン

多様な仲間と 築く安全 未来の職場

今年で98回目となる全国安全週間は、労働災害を防止するために産業界での自主的な活動の推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的としています。この機会に職場における労働災害防止活動の大切さを再認識し、積極的に安全活動に取り組みましょう。

令和7年 夏の交通事故防止運動の実施



(埼玉県交通安全対策協議会より)

◆スローガン

・人も車も自転車も安心・安全 埼玉県

◆運動重点

- ・自転車乗車時のヘルメット着用促進と交通ルールの遵守
- ・こどもと高齢者の交通事故防止
- ・飲酒運転の根絶

◆実施期間

令和7年7月15日(火)～7月24日(木)までの10日間
埼玉県として交通事故防止のための運動への取り組みがなされます。
運転者・家庭・学校・職場・地域ぐるみで交通事故ゼロを目指しましょう。皆様も交通事故へは十分留意し業務にあたってください。

総務からのお知らせ

☆前払いについて

●7月の前払い受付締め切り日●

① 申込日 7/2 (水) → 振込日 7/4 (金) (左記対象期間：6/21～7/1)

② 申込日 7/16 (水) → 振込日 7/18 (金) (左記対象期間：7/2～7/15)

※前払い申込書にご記入の上、申込日までに提出してください。

上下番報告が必須、勤務分の50%までが申請可能金額です。

