ねえ

気をつけないとね熱中症には

熱中症?

1

平気そうだけど:

熱中…なのねがりひめちゃん

んに

ク

ノーラー

が効いている

動室

風通しのよい日

陰

STEP 1

周りの人が熱中症になってしまったら

内など涼しい場所へ移

■ 熱中症について ■ 四コマ漫画

> やろ、WBGT値」 よな?ふつふつふ、

「よく覚えてたわね

が何かを忘れ



枚方は毎年暑いけど、 で!人プロ本社がある

常じゃない猛暑ね~」 今年はいつも以上に尋

ぼ「ほんまに。

暑すぎて、

事なんてやってら

れへ

プ「職場で熱中症

対

してる?」

「それ去年も聞

あれた

…人材プロオフィスのイ メージキャラクター **ぼしひこくん (右)** …地域サイト「枚方つ-のキャラクタ

心して、

ブロ子

(以下:プ)「安 あなたはもう

もないこと言わせない

星よ。ってもうしょう

## -Jin Pro Tsushin-

がある方も多いのではないでしょうか。気づいたら熱中症になっていた、という ね。「自分だけは大丈夫!」と無理をして、それらに加えて記録的な猛暑が続いています 先生として、 も関わる、他人事ではない しひこくん」 ロオフィスキャラクターの「プロ子女史」は「職場の熱中症対策」について、 人材 地震に台風に豪雨、 枚方つー

災害続きの今年の夏…。

○熱中症とは? 労働省HPより)

(厚生

リウム)

を

④露出させた皮膚に冷

熱を放散させる。

下着はゆるめて身体から

いた、という経験

なってしまいそうだ…」 ぼしひこ(以下:ぼ)「あ、 でもそも熱甲症とは? い……暑すぎて星に お願いします」 てるあなたのために一応 おさらいしましょう バレたか!

との会話形式で見ていくことに しんキャラクター 人材プ 今日 命に 失神、筋肉痛・ のバランスが崩れたり、 するなどして発症する **加・気分の不快・吐き** 岐直、大量の発汗、頭 大神、筋肉痛・筋肉の 内の調整機能が破綻 体内の水分や塩分温多湿な環境下 めまい・

ら熱中症なん?」 率も上がるのよ」 くなると熱中症の発生さ指数のことで、値が高 プ W ぼ「具体的にどうなった 気流を加 BGT値とは、 輻射 (放射) した暑

プ「下の4つと言われて 体を休めて冷やす必要 いてこうなるとすぐ身 たな。 やで」

ない。 握すること」 や汗も多そう みてちょうだい。 号の人プロつー 「まず大事なこと

③作業開始よりも体重 た場合 |①心拍数が (80| などがあらわれた場合 き気、めまい、 ④急に激しい疲労感、 開始前に戻らない場合 ②休憩中の 分 を超えて数分間 する場合 %を超えて減少し 体温が作業 意識喪失 |年齢) 継 ⑤健康管理 (土) すすめ ちなみにお茶やコーヒー きへんねんな~これが」かりやけど、なかなか 栄養のある食事など) は スポーツドリンクの方がお 吸水性や速乾 利尿作用があるから、 当た 「そういうものよ

り

前のことばつ

-分な睡

脇の下、

性

通気

体を冷やす。

なかなかで

ね。

場とか外回りもあるも が効いてて大丈夫でも、ぼ「職場自体はクーラー んなー。オレも 涼しくしようがない現 汗も多そうね」 いてて大丈夫でも、 毎日 合 滝汗 は 冷

ぼ「確か湿度が重要やつ さっき言ってた『暑さ指 プ「珍しく冴えてるじゃ (WBGT値)』 詳しくは16年7 を把 は **⑤空調服** 4

時間と連続作業時間の一体憩場所を整備。 ②水分をこまめにとる 介するわね。」 今回は具体的 n.com/entry/2016/07/05 すぐにできること5つ (http://www.jin-pro2shi こまめに休憩 な対策を紹 休憩

料) や経口補水液が最適) たり 40~80mg含む 飲

0~10mg含む飲「リウムを00mlあ」

(スポー

ツドリンク

車なは意味

場合はすぐに

識 意

が識

ない。ない、メ

L

て

急い

③衣服を脱がせたり、

き

**②電解質を適量含んだ冷** 

③塩分(ナトル

を

短

つ

いベルトやネクタイ、

おすすめアイテム5つ

3冷えピ 口は温光を オル )瞬間冷 ーツドリンク・ロ・熱中飴・梅干・ 却材 夕 凍らせた 梅干 の上 経し

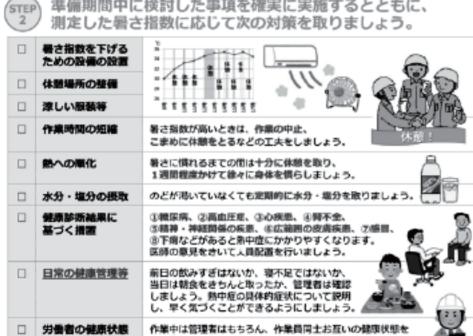
現場に一つ、 付いていて、空気が循環す アイテムに入ってる『熱 みたい。おすすめよ。 現場では必需品になってる る優れものなの!最近工 おくと安心ね」 中症キット』を用意し 「服の中にミニ扇風機が 右のオススメ 事

暑さ指数(WBGT値)の把握

-ン期間(5月1日~9月30日)

準備期間中に検討した事項を確実に実施するとともに、 測定した暑さ指数に応じて次の対策を取りましょう。

JIS 規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を測りましょう。



よく確認しましょう。 熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、 STEP 巡視等により、次の事項を確認しましょう。

□ 暑さ指数の低減対策は実施されているか

各労働者が暑さに慣れているか

各労働者の体調は問題ないか □ 作業の中止や中断をさせなくてよいか

□ 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか

□ 異常時の措置 少しでも異変を感じたら ためらわずに病院へ運ぶか、 救急車を呼びましょう。



前面に当てて皮膚のすぐ あれば、それを首の両脇、 ⑤氷のうや保冷剤などが 大腿の付け根 0  $\overline{S}$ まで ルワ て、 て たらOKやん」 これ印刷して貼っ うのが実施 ちな OP!熱 労働

機などで扇ぐことにより をかけて、うちわや扇風 水 ぼ「確かに学校では教えめておくと安心ね。」 診療所などの情報もまと 「ムッチャわかりゃ その資料がこれ。 てもらえたら れ確 クキャンペーン」 へんから、 今年 わかりや さ れて つ

安心やでは教え (て ) ク心 ) 左いっ | に9/30 に言えば、ない六度ぐらい るってわけ」 プ は度ぼの 黄 測



す



ができて楽しいわ 17 のね。 プラ

ネタリウムに行かなくても身近に 青白い時はだいぶ熱いのね。プラ 百い時はだいぶ熱い ぐら 面温度を推 体温は何 「オレ?星は、 色、二万度以上 なみに、 いだと赤色、六千度ぐら 俺の色を観察するとらいかなっ(キリッ)溢値は黄色なんでだいた 度ぐらいなの?」 の色を観察すると 定することが 表面温度が三千 (キリッ) 逆なんでだいた そう な でき な 0 17

おわり