安全衛生報誌

安衛委　Ｎｏ１３５
平成２５年８月７日
安全衛生推進委員会

健康管理教室

六月二五日に行われた定期健康診断の結果を皆さんに配付致しましたが、その中で有所見者の方が沢山見受けられましたので、▲印の付いている方は、再精密検査を受け医師の指導のもと、治療をするなり生活習慣を見直して定期的に医師の診察を受けてください。△の付いている方は、自分なりに生活習慣を見直せば改善出来ると思いますので、適度の運動を行い、暴飲暴食を慎んでください。今年の健康管理教室は、八月二二日（木）午後一時より船引事務所に於いて、清水医院理事長清水敬介先生に、個別指導をして頂くことになっておりますので、該当者は健康診断結果表を持参の上、指導を受けてください。

熱中症予防対策

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や厚さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さになれていない時は注意が必要です。

○こんな日は熱中症に注意
気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった時に注意

○こんな人は特に注意
肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人

※急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意し、汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに！

熱中症の症状	軽症	・めまい ・立ちくらみ ・大量の汗
	中程度	・頭痛 ・吐き気嘔吐 ・倦怠感
	重傷	・けいれん ・体が熱い ・まっすぐ歩けない ・呼びかけに応じない

熱中症にならないための予防策は、予防に対する知識を身につけ適切な処置を施せば熱中症は防ぐことができます。こまめに水分・塩分を含んだスポーツドリンクを補給する事はもちろん、日頃の体調管理が大切です。

夜更かし、睡眠不足、前日の深酒二日酔い、朝食を摂らないなどの体調不良は熱中症の発症に影響を与える恐れがあります。健康管理をしっかり行い、熱中症にかからないようにしましょう

蜂に注意

これから着工する現場では、草刈りや、測量丁張りなど、雑草地に足を踏み入れることになります。夏場から秋にかけて蜂刺されが増えてきます。局所症状では刺された箇所が赤く腫れたくらいで済みますが、全身症状になると喉がつまったような感じがして胸が苦しくなったり、口が渇き、口の中がしびれたような感じがします。また、腹痛、下痢、吐き気を起こしたり、さらに頭痛、めまいがしてその場にうずくまってしまいます。目が見えなくなったりして、意識がはっきりしなくなったりしますので、一刻を争って緊急処置をとらなければ、死亡してしまいますので、直ぐに救急車を呼んで病院で治療してください。

夏季休暇の現場体制

夏の期間に向けて県外からの帰省客や観光客等により、交通量の増加が見込まれることから、看板やバリケード等通行に支障を来すことのないようにすることや、休暇中無人となる工事現場に部外者の侵入による事故、災害、建設機械類の盗難及び事務所荒らしを防止する処置が必要です。

休暇前には現場内の整理整頓、災害時等に備えての連絡体制を確実にしておいてください。

持ち運びのできる機械類は、休暇前に会社に引き上げておいてください。