

【夏の交通事故防止運動】

7月16日から25日までの10日間実施されます。スピードの出し過ぎは重大な事故に結びつきますので、制限速度を守り、交差点やカーブでは減速を心がけるとともに、無理な追い越しなどは絶対にしないでください。また、行楽や帰省などで長距離運転するときは、無理のない計画と十分な休養に心掛けましょう。(過労運転防止)

特に雨の日は、視界が悪くなり路面が滑りやすくなるとともに、歩行者も足元に気を取られたり、傘などで視界が妨げられて車の存在に気が付かなかつたり、運転席の足元が濡れて誤操作の可能性があるので、十分に注意をして運転してください。



【熱中症に注意】

熱中症は、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称であり、次のような様々な症状が現れます。

めまい・失神

(「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示す)

筋肉痛・筋肉の硬直

(発汗に伴う塩分の欠乏により生じ、筋肉の痙攣や痛みを伴う)

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

(体がぐったりする、力が入らないなど)

意識障害・痙攣・手足の運動障害

(呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつけがある、真直ぐに歩けない)

高体温

(体に触ると熱いという感触がある)

熱中症を防ぐには次の事項を守ってください。

日除けや通風をよくするための設備を設置し、作業中は適宜散水する

日陰などの涼しい場所に休憩場所を確保する

水分や塩分を適宜補給する

十分な休憩時間や作業休止時間を確保する

作業開始前など作業者の健康状態を確認する

熱中症は早期の措置が大切ですので、少しでも異常が見られたら次の手当を行ってください、回復しない場合は救急車等で病院に搬送し医師の手当を受けてください。

涼しいところで安静にする

水やスポーツドリンク等をとらせる

体温が高いときは、裸体に近い状態にし、冷水をかけながら扇風機の風をあて、氷でマッサージをするなど体温の低下をはかる



【健康診断について】

今年も今月中に健康診断の結果がきますが、昨年度の健康診断の結果異常の無かった方はわずか4名しかおりませんでした、昨年からは始まった特定健診により、数値が枠外にはみ出た方が数名おられました。表は昨年の健康診断の結果です今年もこのような数値が出るものと予想されますから、有所見者を対象に医師による個別指導を行い改善を図っていきたいと思います。

