

コントラ + 5月号 安全マガジン vol.22

ご安全に！5月のGW休暇も終わり、本格的に気温が上がってきましたね。これから気を付けて欲しいのは、熱中症ですね！暑さになれていない5月の暑い日は特に注意が必要です！他にも注意が必要な時期をあげてみました。

- 5月の暑い日
- 梅雨の晴れ間
- 梅雨明け
- お盆明け

これらの時期は体が暑さに慣れていない、もしくは暑さに慣れた体が、元に戻ってしまい、熱中症にかかるリスクが高い状態です。

暑さに慣れる「暑熱順化」が大事なポイント！

右に暑熱順化についての説明と有効な対策を掲載します。ぜひ参考にしてください！

労働災害情報

今月は労働災害は発生していません。

ゼロ災達成です!!

安全作業のご協力、ありがとうございます。引き続きゼロ災が継続していくよう、下記3点の徹底をお願いします。

1. 作業手順を守る
2. 決められた保護具を着用する
3. 異常が発生したら、
 - ① 機械や作業を止める
 - ② 上司を呼ぶ
 - ③ 呼んだら来るまで待つ



今月のテーマ： 熱中症対策：暑熱順化

暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

熱中症になりにくい状態

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適量補給して、熱中症に十分注意してください。

引用元：日本気象協会ホームページ 熱中症ゼロへ
https://www.netsuzero.jp/images/learning/le15/download_pdf01_2024.pdf

安全衛生に関するご意見や情報がありましたらメールしてね。アドレスはこちらから。

ikaicon_anzen@ikaicontract1.jp

