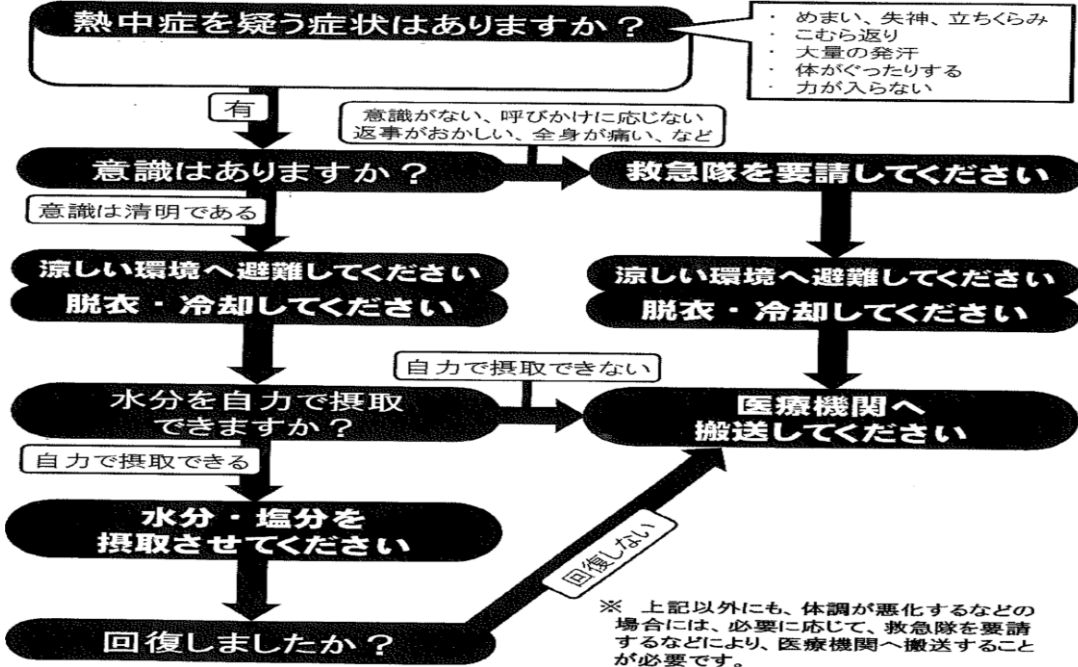


# 現場での熱中症の応急処置

これから夏本番を迎えて、暑さが一段と増していきます。災害件数が減少しないのが今の現実です。応急処置の知識をしっかりと身に付けて、夏を乗り切りましょう。



# 依田林業新聞

発行所

(有) 依田林業  
塩山事務所  
総務部

## 梅雨～夏にかけての熱中症と夏バテ

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急激な暑さや、梅雨時の蒸し暑さが、熱中症を引き起こします。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと汗が出にくくなるため、油断出来ません。

- こまめな水分補給と適切な塩分補給をすること。
- 通気性の良い衣服と帽子を着用する。
- 疲れを感じたら涼しい場所で休む。

高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良で起こる夏バテ。「体がだるい」「食欲がない」「眠れない」など、自律神経の乱れを起こすことが原因となっています。対策として、

- 不足しがちな水分をしっかりと補給する。
- ぐっすり眠って体を休める。
- 軽い運動をして発汗能力を上げる。
- 栄養バランスの良い食事をとる。

良い食材として、スタミナ満点なビタミンB群の、豚肉やレバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品。エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。他に旬の野菜で、トマト・かぼちゃ・ピーマンを取り入れ、夏を乗り切りましょう！！

今月の一言  
人生に成功する秘訣は、自分の仕事を好きになる事だ。

(参考) 昨年度4月浄水系列発生事故

平成29年4月14日(金) 14時頃、水源林保全作業中の下請作業員が転倒・打撲する事故(軽微な人身事故)が発生しました。当時の資料を再掲載いたします。類似事故の再発防止に向け、ご活用ください。

- ・切断した丸太が切り落とせなかったため、手で押した。
- ・その際にバランスを崩して転倒した。



事故原因	
作業手順の間違い	→
安易な行動	→
「慣れ」による危険意識低下	→

再発防止策	
正しい手順を元請負者から下請負の作業員に教育	→
安全教育の徹底	→
経験年数に応じた再教育	→

## 事故防止通信