

熱中症災害を防ぐためのポイント

林業では、炎天下における高温多湿の現場で作業することが避けられません。だからこそ、熱中症の予防対策が必要です。救急処置も踏まえて確認しましょう。



① すぐに涼しい場所に避難させる。



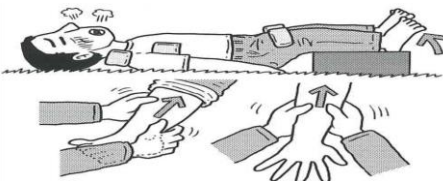
② 衣類をゆるめ、靴を脱がせて、風を送る。



③ スポーツ飲料等の水分を与える。



④ 水や保冷剤で、首、脇の下、ももの付け根など、太い血管の上を冷やす。全身に冷水をかけて風を送るなど、いろいろな方法で体を冷やす。



⑤ 足を高く上げて寝かせ、手足の先から体へ向けてマッサージを行う。



⑥ 自力で水分を摂取できない場合や明らかに熱中症の症状を呈している場合には、医療機関へ搬送する。
※受診の際には必ず経過がわかる者が同行し、仕事内容や発症の状況・経過についてよく説明してください。

森林環境保全の取り組み

林業作業において最も大切なことは、森林環境の取り組みを一番に考えて行うことです。環境に関わる仕事をしているという自覚と誇りを持って仕事に取り組みましょう！大きくまとめて下記の6つを働きかけています。



辛いことも全部、
今月の一言
幸せになるためには必要なこと

豆知識

今回は、免疫力を高める食の豆知識をご紹介します。睡眠も大事ですが、体を作る為には食事が一番になってきます。免疫力低下のサインは次の通りです。

- ◎ 風邪をひきやすい
- ◎ 口内炎や、肌荒れがひどい
- ◎ 便秘・下痢をしやすい
- ◎ 体が冷える
- ◎ 眠れない
- ◎ 気分が落ち込みやすい

当ではまる方は要注意！朝・昼・夕の3食に摂るべき食事例を紹介します。

- 朝食・具沢山のお味噌汁やヨーグルト（腸内環境を整える）
- 昼食・肉料理、おやつはオリゴ糖 たんぱくを摂ることで、免疫細胞を作る）
- 夕食・納豆、キャベツ、玉ねぎ（血液サラサラ）

実践することにより、体も楽になり、病気にもなりにくくなります。