

熱中症対策と予防

熱中症は危険だからこそ、毎年注意しなければなりません。軽度な症状では頑張れるため、休まずに無理をすると、重症化します。頭痛・めまい・吐き気などの症状が出たら、作業をやめて体を休ませて下さい。

依田林業新聞



はい、気分が悪くても作業をやめることが、出来ません。どうすれば、症状以外で熱中症とわかりますか？



手が冷たくなる

熱中症になると、体液の濃度バランスが狂うためか、その後1週間ぐらいは体調が悪いままで、熱中症を再発しやすくなります。(作者体験談)



口の中がネバネバする唇がしびれる



爪を押さえて放した時、ピンクに戻るまで3秒以上かかる

ベストな濃度の飲み物濃度
塩分濃度 0.1 ~ 0.2%、糖濃度 2.5%
<作り方の一例>
がかりセット 500ml を同量の水で薄め1ℓにして、そこに塩を1~2g(ひとつまみ)を加えます。



※手洗剤同様に洗剤クリニックH参照

熱中症になりやすい状況は？



直射日光下



風の通らない場所



高温多湿な場所

林の中や倉庫内の「風通しの悪い場所」や「多湿な場所」は汗をかけないため、ジワジワとからだに熱がこもり熱中症になります。

予防対策



計画的な水分・塩分補給と休憩
お互いの体調に、気をかけましょう。

どんな対策をすればいいのですか？



朝食をしっかり



みそ汁は、熱中症予防に最適な塩分濃度です。梅干しも、塩分を効率よくとることができます。

水分補給は、「水分+塩分+糖分」

体液の濃度を適正に保つため、のどが渇く前に汗で失った水分と塩分を補給しましょう。同時に糖分を補給すると、腸からの水分吸収が促進されます。大量の水分だけでは体液濃度が薄くなる「自発的脱水」になり、のどの渇きが止まり体に必要な水分が飲めません。



キケンな自発的脱水

発行所

(有) 依田林業
塩山事務所
総務部

人工林は「木の畑」

人の手で苗木を植えて、育てる森林を、「人工林」または「育成林」と呼びます。ほとんどの人工林は、木材を生産するための森林で、いわば「木の畑」です。苗木の植え付けから始まり、樹木が育って収穫期を迎えるまで、長い年月にわたり、手入れが必要です。私共は、環境保全を行っているので、人、動物、地球全体を守る仕事をしています。

森林は、降った雨(降水)を蓄え、ゆっくりと川に流したり(水源かん養)、温室効果ガスの二酸化炭素(CO2)を吸収(地球温暖化防止)するなど、森林が果たす役割は大きく、私達が森林から受ける恩恵は計り知れません。そんな森林を守り、豊かに成長させるために欠かせないのが、「間伐」です。混み合ってきた森林の木々の一部を抜き伐る間引き作業です。一本一本の樹木が適度な間隔を保ち、太陽光が木の根元や地面まで十分に届く環境の中で、森林は豊かに育ち、私達の生活を守られるようになるのです。

前向きになれる一言
好かれなくても良い、
信頼される人になれ。



やっちゃダメ!

かかり木処理の禁止誤技



1 かかられ木倒し



2 元玉切り



3 投げ倒し



4 肩かつぎ



5 枝切り

ダメ!危険作業