

労務 ROAD

■熱中症を予防しましょう！

今年は猛暑日が続き、毎日のように熱中症警戒アラートが発令されておりました。一時期よりは少し暑さが落ち着いてきたようにも思われますが、まだまだ油断は禁物です。夏の疲れで体調を崩しやすいこの時期、職場で熱中症にならない為にも予防対策を見直してみましょう。

職場での熱中症対策チェックポイント

- WBGT 値 (※1) の低減に努めていますか？
- 熱への順化期間 (※2) を設けていますか？
- 自覚症状の有無に関わらず水・塩分を摂っていますか？
- 透湿性・通気性の良い服装を着用していますか？
- 睡眠不足・体調不良ではありませんか？



(※1)WBGT 値：暑熱環境における熱ストレスの評価を行う暑さ指数

(※2)順化期間：熱に慣れ、当該環境に適応させる為に計画的に設ける期間

職場における熱中症予防対策 5つのポイント

1. 作業環境管理

①作業場所の整備

高温多湿作業においては熱を遮る遮へい物・直射日光・照り返しを遮ることができる簡易な屋根・通風・冷房の設備を設置

②休憩場所の整備

- ・高温多湿作業場所の近隣に、冷房を備えた休憩場所・日陰などの休憩場所を設ける
- ・高温多湿作業場所やその近隣に、氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの、身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設ける

2. 作業管理

①作業時間の短縮

作業の休止時間・休憩時間の確保と、高温多湿作業場所での連続作業時間の短縮、身体作業強度（代謝率レベル）が高い作業を避ける、作業場所の変更を努める

②熱への順化

計画的に、熱への順化期間を設けるよう努める

③水分・塩分の摂取

自覚症状の有無に関わらず、作業の前後、作業中の定期的な水・塩分の摂取を指導

④服装

- ・熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性の良い服装を着用
- ・直射日光下では、通気性の良い帽子などを着用

3. 健康管理

- ・睡眠不足、体調不良、前日の深酒、朝食の未摂取、発熱・下痢などによる脱水などがないかどうかの確認
- ・作業開始前・作業中の巡視などによって、労働者の健康状態を確認

4. 労働衛生教育

・作業を管理する者や労働者に対して、労働衛生教育を行う

- ①熱中症の症状 ②熱中症の予防方法 ③緊急時の救急処置 ④熱中症の事例

5. 救急処置

- ・病院・診療所などの所在地や連絡先を把握するとともに、緊急連絡網を作成し、関係者に周知
- ・脱衣・冷却などの応急処置

【労働基準監督署 より】

VOL.815

(2208-5)



〒541-0054

大阪市中央区南本町
2-6-12

サンマリオンタワー16F

TEL:06-6224-0264

FAX:06-6224-0265

H P: <https://k-s-j.net/>

編集：木下・姚・茅原・田村

社長が入れる
労災保険のことなら

「葛城経営研究会」

詳しくは、
06-6224-0480 まで！

2ヶ月前くらいから、健康のため、美酢というフルーツ酢を毎日飲むようになりました。

お酢は、食欲増進や、疲労回復、血糖値の上昇を抑えることに効果があるとネットで知り、飲むようになったのですが、ニキビができる事もほぼなくなり、健康にも、美容にも良いと実感しています。

おススメの飲み方は、お酢大さじ二杯くらいに、コップ一杯の炭酸水で割ると、ジュースのように飲みやすく、クセがないので、皆さまも試してみてください♪

(駒尺)

お知らせ

8月中に順次夏季休暇をいただきます。日程については各担当より別途ご連絡させていただきます。

皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。