



お元気ですか

株式会社ダイニ商会

TEL 045-521-4786

熱中症のメカニズム

私たちの身体は、身体を動かすことで体温が上昇します。体温が上昇すると汗が出ます。その汗が気化することで、体表温度を下げ、体温の調整を行っているのです。

しかし、気温と湿度が高い環境では、体温が上がっても汗が蒸発しません。汗は出るので体内水分と塩分は減少しますが、汗が気化しないので体温は下がりません。

血流が悪くなり、体温調整も出来ず、体温は一段と上昇していきます。

脳を含む重要な臓器は、体温が 37℃以下の時に正常に働くようになっているので、体温が高くなり、更に血流も悪くなってしまうと、それらの働きに異常をきたし、熱中症を引き起こします。



作業中の熱中症対策

1. 直射日光の当たる場所では、必ず帽子を着用する
2. 冷感タオルや保冷材などで、首筋を冷やす
3. 内階段や屋内ゴミ集積場などの熱気のこもる場所で、連続した長時間作業は行わない
4. 喉の渇きに関係なく、定期的に水分と適度な塩分の補給をする

※ 少しでも体調悪化を感じたら、日陰の風通しの良い場所か、冷房の効いた室内で休憩をしてください

※ 小休憩を挟んでも体調の回復が見込めない場合は、ためらわずに事務所に連絡してください

作業中の水分補給には、**カフェインの含まれない飲み物**を選びましょう

- ◇ 水
- ◇ 麦茶
- ◇ ルイボスティー
- ◇ 水で薄めたスポーツドリンク など



各エリア担当が、熱中症の予防対策の一環として、塩タブレットを配布しています。

すでに受け取った方でも希望があれば再配達しますので、いつでもお電話でご連絡ください。

2022年5月～9月、全国で71,029人が熱中症で緊急搬送され、内80人が亡くなっています。

今年はずでに、5月だけで3,448人が熱中症により緊急搬送されていると報告されています。

蚊の季節

マンションには、蚊の発生する場所がたくさんあります。緑地帯や玄関周りの植栽、普段は人が立ち入らない隣地との境界の、陽の射さない湿った茂みや雑草の生い茂った所などです。

蚊にはいろいろな種類がありますが、私たちの生活の中では、ヒトスジシマカやアカイエカなどが代表的です。

	ヒトスジシマカ	アカイエカ
見た目	黒くて白い縞模様がある	茶色
生息場所	公園や草むら、雑木林など	家の中など
活発に活動する温度	30℃前後	25℃前後
吸血の時間帯	昼	夜
活動時期	5月～11月頃	4月～10月頃



それぞれ、産卵の状況や越冬の方法などに違いはありますが、どちらも水辺に産卵することには違いはありません。蚊の発生を抑えるには、周囲の放置されている水たまりを無くすことが有効です。捨てられた空き缶や放置されたブルーシート、また、泥や落ち葉が詰まって流れの悪くなった排水溝など、よどんだ水が溜まるような場所は要注意です。

蚊はデング熱やウエストナイル熱など、命に係わるような伝染病を媒介するので、ボウフラの時点で駆除することが重要です。

また、除草や植栽内の清掃をする際には、なるべく長袖の作業着を着用して、肌の露出を控えましょう。

虫除け剤や蚊取り線香などを使用する際は、使用場所や目的に沿ってご利用ください。

使用方法を間違えると、皮膚炎や薬剤アレルギーなどの医療トラブルだけでなく、怪我や火傷などにも繋がりますので、用法用量をきちんと守ってお使いください。

夏は熱いものが腹の薬

連日の猛暑が続くと、冷たいものが欲しくなります。アイスクリームや冷たい麦茶、素麺に冷やし中華、というところでしょうか。しかし、冷たいものばかり食べていると、食欲が落ち、お腹を下してしまうことも。暑さでバテ気味の身体に良いわけがありません。

そこで、暑い毎日でも暖かい食べ物をしっかりと食べて、きちんと体調を整えましょう、というのが、この「夏は熱いものが腹の薬」ということわざです。

人間の身体は、体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まるようにできています。お腹の中からしっかりと体温を上げて、免疫力と体力をつけて、この連日の猛暑を乗り切りましょう。



安全衛生委員会便り

6/14 14:00-14:45 6名参加

- 無災害記録が200日を達成した、更なる継続を
- 自転車乗車時にヘルメットを強く勧める事
- 通勤災害が多く発生している、各現場で注意喚起する事
- 7/1～7 全国安全週間「高める意識と安全行動 築こつみんなのゼロ災職場」
- 7/13、14 新人研修会 東神奈川の貸し会議室にて 開催

夏の節電は家電から

7月1日より、政府による東京電力管内での節電要請が始まりました。

現在の物価高の中の電気代も気になります。無理のない範囲で節電をして家計に少しでも役立てましょう。

例えば、冷蔵庫の中に食料を詰め込み過ぎないようにするだけで、年間1600円以上の節約ができます。

さらに設定温度を「強」から「中」にするのも、2300円以上を節電になります。

洗濯物は、まとめて洗うようにして回数を半分にすると、年間4600円以上の節約になり、さらに自然乾燥をしてから衣類乾燥機を使うと、15000円以上の電気代が節約できるそうです。

その他にも、エアコンフィルターの清掃をしたり、待機電力をオフにしたり、電球をLEDに変える、照明はこまめに消す、などの節約方法があります。

ちなみに、冷蔵庫内は古いものを処分したり、使用効率を考えた入れ方をしたりすると、食中毒防止にも役立ちますよ。



激化していく自然災害

いよいよ台風の季節がやってきましたね。

例年、7月以降に台風の接近数が増加してきます。まさに、これからの時期です。

台風は日本に上陸しなくても、接近するだけ気候に多大な影響を与えます。ゲリラ豪雨やゲリラ雷雨、線状降水帯の発生など、日本各地に大きな災害をもたらしています。

そして、自然災害はもちろん台風だけではなくありません。日本と言えば、地震大国ですね。

今年に入って、すでに震度4以上の地震が30回も発生しています。5月には石川県能登地方の震度6強の大地震から始まり、千葉県南部や新島・神津島近海でも震度5の地震が観測されています。

近年、自然災害が激化の一途をたどっているように感じます。

雨による災害が、人の命を脅かすような脅威になるなんて、思いもしませんでした。

山火事が何ヶ月も燃え続け、遠い国の気象にまで影響を及ぼすなんて、本当に恐ろしいことです。

ご家庭や職場で、いつ何時、どのような自然災害に襲われるかわかりません。

各市町村役所や、気象庁、国土交通省など、様々なところがハザードマップを公開しています。自分の生活エリアにどのような危険があるのか、いざという時にはどこに避難すればいいのか、など、確認をしておく、自らを助ける手助けとなると思いますよ。

ハザードマップ
ポータルサイト



思い出によりそう清掃業務

6月初旬、横浜南部に18年間お勤めいただいた男性が退職されました。

それまで清掃のお仕事の経験はなく、「まあ、やってみますよ」とそのマンションの清掃を始められました。それから18年、そのマンションをとて丁寧に清掃し続けてくださいました。

そして、退職される日。

小さなお子さん2人を連れた女性が、彼に記念写真を求めていました。お話を伺うと、彼がそのマンションの清掃業務に就いた頃、まだ小学生だったその女性は、ご実家であるそのマンションを出るまで、ずっと彼と挨拶を交わすなどの交流があったそうです。

そして、たまたまお子さんを連れてご実家に遊びに来たその日、彼が退職することを知り、記念撮影をしようと思ったとのことでした。

いろいろなご家庭が居住されて、それぞれの歴史を作っているマンション。そのマンションを永年の仕事場としていると、そこに住む方々との小さなふれ合いが、ともに歴史の1ページを作っているのだと、改めて感じました。素敵な良い場面に出会えたと、とても感動をしました。



LINE 公式アカウント登録のお願い

LINE（ライン）の公式アカウントでは、主に業務に関するお知らせや、天候や災害などの注意喚起をお伝えしています。現在、201名が、すでにご登録いただいています。スマートフォンでLINEをご利用されている方は、ぜひ友だち登録をお願いします。右のQRコードから簡単にご登録いただけます。



登録方法が分からない場合は、お気軽に事務所までお問い合わせください。

これから猛暑日が続きます。日々、熱中症への注意喚起も続きますが、とても大切な通知です。

ぜひ、ご登録の上、通知をオンにしてご利用ください。

夏服あります！

ぐくまに、冬服を通年で着用している方がいらっやると聞きました。

夏服、ご用意しています。長袖、半袖、両方あります。ご希望の方はお電話ください。

今月の安全標語

ちょっとまって ドアの向こうに 誰かいる

ドアを押して開ける場合、向こう側にいる人にぶつける恐れがあります。

逆に廊下などで、突然開いたドアにぶつかる貰い事故もあります。

手前に開くドアでは、自分のつま先などをドアの下部にぶつけることもあります。

ドアの開閉時には、どのような危険が待ち構えているかわかりません。

開ける時、閉める時、前を通るとき、慌てずゆっくり開きましょう。

安全の基は心です マナーの基も心です 仕事の土台は無事故です