



# お元気ですか

株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

## 熱中症だけじゃない！ 大事な夏の体調管理

7月から30℃を超える猛暑日が続き、8月に入り、さらに猛暑が酷暑になりました。熱中症への警戒はもちろんですが、真夏の病気で恐いのは、熱中症だけではありません。常日頃からの、体調管理を万全に。食事と睡眠をしっかりとりましょう。

### ● 夏バテ

夏バテとは、自律神経の乱れからなります。

夏の高温多湿や屋内、屋外の温度差などから、その働きが阻害され、不眠や食欲減退など、さまざまな身体の不調を引き起こします。



### ● 新型コロナウイルス

6月の終わり頃から、少しずつ感染が広がっています。

高齢者や既往症のある方は、酷暑日が続く昨今、体力や免疫力の低下し、食欲不振や脱水症状により重症化しやすいと、警戒を呼びかけられています。

### ● 脳梗塞

体内水分の不足から引き起こす病気は、熱中症や脱水症状だけではありません。

目眩や立ちくらみを感じた時、同時に下記の症状が出た時は、すぐに医療機関に指示を仰ぎましょう。

- ✓ 顔が引きつる
- ✓ 左右どちらかの腕や足に痺れや麻痺が出ている
- ✓ 言葉のろれつが回らない



これらは、脳梗塞の疑いがあった場合、自分では感じ取れない、認識できない可能性があります。

そばに誰かがいる場合は、症状を確認してもらいましょう。一人現場の作業中の場合は、事務所にお電話をしてください。

いずれも、予防対策は同じです。自分は大丈夫と過信せず、謙虚な心がけて夏の体調管理を行いましょう。



1日3食のバランスの摂れた食事

十分な睡眠時間

手洗いとうがい

こまめな水分補給と適度な塩分補給



# 「かくれ熱中症」チェック方法

- ① 手のひらが冷たい
- ② 舌が乾いている
- ③ つまんだ皮膚が戻りにくい
- ④ 親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い



1つでも該当していたら脱水状態の可能性あり！  
すぐに対策を講じましょう！

## ・爪を押してセルフチェック・

- ① 手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



## 尿の色による脱水症状判定チャート

水分量が足りていません	①	いい感じです。 普段通りに水分をとりましょう。
	②	問題はありませんが少し脱水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。
	③	1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	④	今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	⑤	今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

## ・尿の色を見てセルフチェック

- ① :いい感じです。
- ②～⑤ : 水分を補給して、自分の体の水分量を回復させましょう。
- ⑤より濃い時は、  
すぐに報告して下さい。

## 安全衛生委員会便り

7/10 (水) 14:00 – 14:45 4名参加

- 年初から転倒災害が増加（5月までに休業4日以上4件）、非常事態である。
- 労働基準監督署から、転倒災害再発防止対策の提出を求められている。
- 夏場はマンション内でサンダルやゴム草履が増える、お客様を転倒させないように、一課二課ともに注意が必要。
- 熱中症予防の注意喚起を強力に行う事、こまめな水分塩分補給（20～30分に1回は必要）を呼び掛けること。
- 転倒災害の発生したフォレストヒルズ三保にて、毎日靴底点検を実施することとした（7月下旬から）。

## 郵便料金改定について

今年10月1日より、郵便料金に変更されます。

一人現場の方、複数現場の主にリーダーの方に毎月お渡ししている、日報返信用封筒に使用している84円と94円も、変更の対象となります。

お手元に返信用封筒の余りがある方は、各現場にお持ちになり、日報などと一緒にまとめておいてください。各エリア担当の職員が、配達の際などに回収させていただきます。

**決して、日報と一緒に、返信用封筒に入れて、送らないでください！**

郵便物は重くなると郵便料金が変わります。返信用封筒に貼ってある切手金額を超えてしまった場合、事務所に届くのが遅くなってしまいます。

日報処理の業務に差し障りますので、ご理解とご協力をお願い致します。

## 蜂刺されに注意！

スズメバチの繁殖時期は7月～8月。それに伴い、蜂刺されの事故が2件発生しています。

- ◆ 7月下旬 外灯のポールの中に営巣 腕を1ヶ所
- ◆ 8月上旬 つつじの植え込みの中に営巣 額・左耳上の後頭部・右手の甲の3ヶ所

幸いにも2名とも軽傷でしたが、蜂刺されは命にかかわるアナフィラキシーを引き起こす可能性もあります。蜂を見たら近付かないで、会社までご連絡ください。

## 夏は熱いものが腹の薬

夏バテなどから体を労わるための、夏のことわざです。

暑い夏は、どうしても冷たいものが欲しくなりますね。そうめんや冷やし中華、アイスクリームに冷たい麦茶など。

しかし、暑いからと言って、冷たいものばかり食べていると、お腹を冷やしてしまいます。

一時的に体内の熱を下げるのは必要な場合もありますが、免疫力や体力維持のためには、冷やしっぱなしはかえってよくありません。

夏バテなどで食欲が減退している時ほど、温かいもので胃腸を労わることが大切です。



## 休暇申請が出来ない日のお知らせ

下記の日程におきまして、社内行事を予定しております。

急病などのやむを得ない事情を除き、お休みをご遠慮いただけますよう、お願い致します。

- 8月14日(水) 安全衛生委員会
- 9月11日(水) 安全衛生委員会
- 9月24日(火) 新人研修会

新人研修会にご参加いただく方には、別途ご案内をお送りします。安全やマナーなどに関する大事な研修会ですので、ご都合を合わせてご参加ください。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

## KING OF TIMEのご案内

KING OF TIME (キング オブ タイム) とは、出勤電話に変わる、携帯電話による**出勤退勤登録システム**のことです。

初期登録をしてしまえば、その後の操作はとて簡単で、出勤時、現場到着時、退勤時に画面のボタン(右図)を押していただくだけです。

スマートフォンだけでなく、フューチャーフォン(ガラケー)をご利用の方でも、ご登録、ご利用いただけます。

また、登録自体は管理者が行います。その際には、氏名とメールアドレスが必要になりますので、ご興味のある方には、登録までの案内を送付しています。

現在、出勤電話をくださっている全ての方が対象となります。興味はあるけど、自分には関係ないのではと思わずに、ぜひ、お気軽にお問合せだけでもしてみてください。



## 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。

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。



### 今月の安全標語

### ちょっとまて ドアの向こうに 誰かいる

事故のない日が続くと、つい忘れてしまうのが「安全」の2文字です。

事故によって負う痛みや不便さは、誰も肩代わりしてくれません。

自己の不注意や怠慢による事故の責任は、すべて自分が負うこととなります。

常に安全の意識を頭に入れ、作業にあたってください。

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