



# お元気ですか

株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

## 熱中症には早めの対処を！

厚労省によると、職場における熱中症による死傷者数は、年々増加傾向にあります。さらに、令和2年～5年に発生した熱中症による103件の死亡災害のうち、100件が「初期症状の放置・対応の遅れ」によるものです。熱中症を重篤化させないためには、早期に発見、対処することが大切です。もしも作業中に熱中症と思われる症状があった場合には、すぐに涼しい場所に避難し、会社まで電話にて連絡をしてください。

### 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび



- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感



- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

### 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給\*



\*経口補水液を一気に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

のどの渇きを感じていなくても、**こまめに水分を補給する！**



**一部の方に熱中症アラート時計を配布いたします。**

試験的運用になります。

## 榮清会優秀清掃員表彰式

マンション総合管理会社ナイスコミュニティー（株）様の清掃部門協力会社団体である榮清会の主催で、優秀清掃員の表彰式が行われました。

毎年行われている表彰式ですが、2名の社員が、優秀清掃員として表彰されました。

お2人とも、受賞おめでとうございます！ ※個人情報保護法の関係上お名前はふせさせていただきます。



勤続 20 年以上 三ツ境・二俣川の 2 物件担当



勤続 10 年以上 川崎区藤崎の物件担当

## いのちをつなぐ水

6 月の和名は水無月と言います。暑さで水が涸れることから水無月と言われてい

ますが、田んぼに水を入れる時期であることから、水月とも呼ばれています。

水に関わりの深い 6 月なので、水について少し考えてみましょう。

水、という言葉はどういった由来があるのでしょうか？  
旧仮名は「みず」では「みづ」であることから、満ちる、充ちる、という言葉から来てい

る、などの諸説があります。  
また、水は命を繋げるものである、ということから、「み」が「身」のことで「生命」を意味し、「ず」は「繋げる」を意味

するという説もあります。

あなたの命を繋ぐものとして、意識して**水分補給**を行いましょ。



## 備蓄米のおススメの炊き方

昨今、お米の突然の高騰が問題になっています。政府がその対策の一環として、非常時に備蓄していた古古古米の放出を行いました。

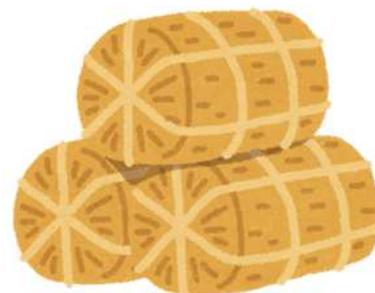
良好な状態で保管しているため、それほど味の劣化はないそうですが、さすがに新米よりも水分量や風味などが劣ります。

そこでお勧めなのが、炊飯時に、みりんや日本酒をほんの少し（米 1 合に対して各小さじ 1～2）加えることです。それだけで、お米がふっくら炊きあがり、ほのかな甘みが加わります。

お酒はお米のおいしさを和らげて、風味をまろやかに整える役割があります。

そして、みりんは天然の甘さと照りをプラスしてくれるので、冷めても美味しいご飯になります。

とはいえ、5 月末からのニュースを見ていると、その備蓄米を購入することも、何やら困難な様子ですね。



## 安全衛生委員会便り

5/15 (木) 14:00~14:50 4名参加

- 4月は災害がゼロとなった
- 熱中症対策で「塩タブレット」配布中、同時に注意喚起すること
- 6月は「転倒予防強化月間」、雨天が多く転倒災害に注意すること
- 7月の安全週間「多様な仲間と 築く安全 未来の職場」
- 衛生管理者は職場巡回の結果を残すこと
- 相変わらず、靴底点検で「×」が多い

## 安全パトロール巡回結果報告

4月下旬より5月中旬まで10現場の安全パトロール巡回が行なわれました。

滑りや転倒防止の靴の摩耗度状態や鍵紛失防止の鍵装着状況の安全チェックを行いました。

	良	不良
靴の摩耗	9	1
キーチェーン使用状況	7	1



団地などで、鍵の使用がない現場が2件でした。

ご自身の安全のための靴裏チェックと、信頼のためのキーチェーン使用を、きちんと心がけましょう。

## 塩タブレット配布中

今年も熱中症対策の一環として、皆さんに塩タブレットを配布しています。

猛暑日の到来が年々早く、そして、最高気温も徐々に上がっています。

6月中旬から、30℃の予報も出ているので、熱中症の対策に早過ぎるということはありません。

特に、高齢の方は口の渇きを感じる力が衰えています。のどの渇きを感じていなくても、こまめの水分補給と適度な塩分補給を忘れずに、こまめに行っていきましょう。

時計のアラームなどを利用して、定期的に水分補給をするのもお勧めです。

また、塩タブレットは×飴や×ラムネ菓子とは違います。

摂取するときは、◎水や麦茶などを飲みながら、口の中でゆっくりと溶かすようにして摂ってください。

×噛み砕いたり、×いくつも立て続けに食べるのは、塩分の摂り過ぎに繋がりますので控えましょう。

営業1課のYリーダーは飴のごとく摂取していたので、代表からお叱りを受けました。

塩タブレットが足りなくなった場合は、再配達いたします。Yリーダーに食べる前に会社にお電話をください。

**※ 水分補給は水か、ノンカフェインのお茶で摂りましょう ※**

## 虫害・鳥害に注意

横浜北部の緑区、青葉区、都筑区などの現場の方で、害虫の被害が報告されています。

特に、緑地の多い現場で、蜂やアリ、毛虫などの被害が多いです。

虫除けスプレーやポイズンリムーバーなど、害虫被害に備えていない現場の方は、会社までご連絡下さい。

また、都筑区の現場では、カラスに襲われたとの報告もありました。

子育て時期のカラスは気が荒くなっています。3月～8月はカラスの繁殖期になりますので、特に危険です。

追い払いたいと思っても、不用意に近づかない、攻撃しないようにしましょう。

もしカラスに襲われたら、背中を見せず、警戒をしつつ、カラスから目を離さず、建物内に逃げましょう。

## 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も簡単で、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、お気軽にお問合せしてください。



## 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。

現在、270名の方が、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。



### 今月の安全標語

### 階段清掃 後退清掃 勘に頼らず目で確認

私たちの作業で一番事故規模の大きな事故は、階段清掃時の転落事故です。

階段や通路の清掃は必ず毎回行う作業ですので、慣れと油断が一番生じやすい作業です。

階段作業には一段一段の足元確認、通路の作業は後方確認を必ず行い、慌てず急がすの作業をお願いします。

**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**