



熱中症に注意

熱中症予防のためのポイント

- ①日頃から睡眠や栄養バランスの良い食事を十分にとるなど体調に気を配る。
- ②朝食抜きは厳禁である。
- ③作業前・作業中・休憩時などに水分をこまめにとる。
大量に汗をかく場合は、塩分もとる。また、のどが渇かなくてもこまめに水分補給を行う。
- ④就業場所の風通しに配慮する。
- ⑤服装は、通気性や吸湿性の良いものを身につける。
高温下では頭部や首筋に冷やしたタオルを巻く。屋外では帽子をかぶる。
- ⑥就業中は、無理をせず、冷房のある施設や日陰などの涼しい場所で、休憩を十分にとる。
- ⑦屋外での単独作業の場合は、定期的に連絡をとる。



症状が出た場合の対処方法

- ①すぐに涼しい場所で衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなどの水分を与える。
- ②水分を自力で摂取できない、呼びかけに応じない、意識がない場合は、
直ちに救急隊を要請し、医療機関に搬送する。



家庭で出来る！「経口補水液」の作り方

水 1 リットルに対して 砂糖 40g と 塩 3g を加えてよく混ぜ合わせます。
(計量スプーンで作る場合 = 水 1 リットルに対して砂糖大さじ 4 と 2/5 杯、塩小さじ 1/2 杯)

事故の状況			常に周囲への注意を怠らず、安全就業に努めましょう。
賠償	機械除草	5月9日	刈払機による飛び石で乗用車のガラスを割った。
賠償	運 転	5月12日	センター敷地内でトラックをぶつけた。

苦情の状況			相手の受け取り方次第で印象が変わります。言葉遣いに注意しましょう。
軽 作 業		4月14日	空き瓶のふたを取るようになわれ、無理して取ったため腱鞘炎になってしまった。
軽 作 業		4月17日	利用者に対してあいさつもせず、上からものを言う。
軽 作 業		5月22日	気を使ってしたことに対するの対応が悪く、気分を害した。

安全・適正就業強化月間

7月1日から7月31日まで


会員の皆さん全員で事故のない「安心・安全」のシルバーを作りましょう。

虫に注意



虫の種類	樹木	特徴	刺された時の症状
チャドクガ 	サザンカ ツバキ チャ	越冬して4月～6月頃と8月～10月頃に発生し、成虫、幼虫ともに毒針毛をもちます。卵には毒針はありませんが、成虫が産卵時に卵塊に毒針毛が付くため、卵に触れるのも危険です。卵から成虫までの一生を通して危険な蛾です。	肌に接触してから1～2日程度の時間差をおいて湿疹が多発します。個人差がありますが激しい痒み、ヒリヒリとした痛みを伴う場合が多いです。刺された跡は完治してからもしばらく残るケースが多いです。 
イラガ 	ヤナギ サクラ カキ カエデ	成虫は、初夏から晩秋にかけて不規則に発生します。イラガ科の幼虫は毒針を持ち、触れると激痛を生じます。幼虫は、太くて短い緑色のナマコのような芋虫です。イラガにはいろいろな種類があります。	 皮膚に水ぶくれ状の炎症がでることが多いです。痛みは数時間以内に治まりますが、その後かゆみが1～2週間にわたって続いてしまいます。
アメリカシロヒトリ 	落葉 広葉樹	年に2回（または3回）5月中旬～6月中旬、7月下旬～9月上旬に発生。白色の蛾です。幼虫は、樹木に糸を張りながら集団生活をします。一度にたくさんの卵を産むので、大量発生します。しかし、チャドクガなどと違い、アメシロに毒性はないので素手で触っても大丈夫です。	

刺された場合は絶対に搔かないようにしてください。流水で洗い流したあと、粘着テープや絆創膏をそとあてて毒毛を除去して下さい。抗ヒスタミン系成分を含むステロイド系軟膏（市販の虫さされの薬）を塗って、病院で診てもらいましょう。虫刺されでもアレルギー反応を起こすことがあるので注意が必要です。

アシナガバチ 7～8月 スズメバチ 7～10月 ミツバチ 1年中 	草刈が必要な時期が危険な時期です。 ハチは、黒い着衣、整髪料、香水、甘いジュースなどに敏感に反応します。	＊軽症の場合は、顔や体が赤くなり、全身にかゆみが起こり、なんとなくだるい、苦しいといった症状があらわれます。 ＊中等症の場合は、のどがつまったような感じがして胸が苦しくなったり、口の中がしびれたような感じがしたりします。 ＊重症の場合は、息をするのも苦しくなり、意識がなくなったりします。命に危険がおよぶ確率が高くなります。
患部を流水で洗います。次に、患部から毒を出します。指で患部をつまみ、血と共に毒を絞り出します。その後、抗ヒスタミン系成分を含むステロイド系軟膏（市販の虫さされの薬）を塗り、保冷材などで患部を冷やします。どのハチに刺されても、皮膚科など病院での受診をおすすめします。特にスズメバチ、アシナガバチは早急に病院へ行きましょう。		

健康診断を受けましょう

健康管理のため、毎年、健診を受けましょう。

野々市市では集団健診と医療機関健診を実施しています。

集団健診は5月から7月、医療機関健診は7月から9月です。

持病で通院していても専門の病気以外は診てもらえません。もしかしたら、隠れた病気があるかもしれません。年に1度は、健康診断で全身を診てもらいましょう。（詳細は、市広報5月号に折り込みされていた「ののいちいき健康診査のご案内」をご覧ください。）

