

# 安全衛生ニュース

## ～熱中症からカラダを守ろう！～

今年も暑くなる季節＝熱中症に気を付けるべき季節がやってきました。熱中症の初期症状は、主にめまいや筋肉の緊張、大量の発汗などです。熱中症の予防行動を把握し、実践していきましょう！

また、新型コロナウイルスに関しては、感染対策としてのマスク着用は個人の判断が基本となったり、5類感染症に移行するなど取り巻く環境が変化しておりますが、自分自身が感染しないために、**【手洗い】**

**【うがい】 【3密を避ける行動】**を徹底していきましょう！

## 【行動チェック】

暑さを避けるようにしていますか？

- ・換気扇や窓開放によって換気を確保
- ・透湿性・通気性の良い服装や帽子を着用



こまめに水分・塩分補給していますか？

- ・自覚症状(=のどが渴く)の有無にかかわらず、水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分補給

右のQRコードから厚生労働省の熱中症予防に関する情報を見ることができますのでご活用ください♪



## ～鍵・カードの管理や安全面にご注意を！～

- ・鍵やカードはネックストラップ、鈴のついた状態を常に保ってください！
- ・作業現場では、転びそうになったり、人やモノにぶつかりそうになったりと、色々な危険が潜んでいます。

「あわてず」「あせらず」「あんぜん確認」を意識し、安全に作業をお願いします。