

エスユー通信



社長挨拶

皆さん毎日の作業お疲れ様です。

6 月も終わり、まもなく 7 月に入ります。全体的には 6 月・7 月は仕事が薄い月となっています。仕事が少ないと起きるのが事故です。交通事故・商品事故・労働災害とありますが、どれも不注意からくるものです。さて、なぜこの時期に不注意が多く発生するのでしょうか。

一つは、気温差です。毎回お話をさせて頂いておりますが、人間は 5℃ 気温差があると情緒不安定になり、注意力が低下するそうです。二つ目は、湿度の差です。高温に対して湿度が高いと、熱中症になりやすく、意識的にも不安定になりがちです。三つ目は、気圧の差です。気圧の差によって、偏頭痛を催したりするそうです。

ですから、少しでもそれを防衛するために、車内のエアコンを適度に設定し、気温差や湿度差を防ぐ。気圧差による頭痛などは、適正に薬を処方し予防を図ることが重要と思われます。

これだけやってもまだ事故の要素は取り除かれませんが、あくまでも傾向を減らすだけのことで、事故を起こすことよりはまだ良いです。普段の生活の中で、気を付けることの無いことだと思いますが、点呼時・作業時・天気予報などを聞くときに注意をしてみてください。事故の確率を減らせるはずですが、対処が出来なくても、「今日は危ない」と意識が出来るはずですので、やってみましょう。

各事業所の役職者のご協力もあり、今のところ事故は対前年比で減少傾向にあります。この調子で頑張って事故を減らしてください。宜しくお願い致します。

代表取締役 清水 英次

予防をして熱中症0へ

熱中症に
気をつけよう



梅雨明け後の暑さに

熱中症対策を

本格的に夏日を記録し始めるこのシーズン。熱中症に特に注意が必要なのは、体が暑さに慣れていない状態で、暑い日が続くタイミングです。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月は、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

熱中症は命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

1 こまめな水分補給

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。（目安は1日あたり1.2リットル）。また、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給するようにしましょう。



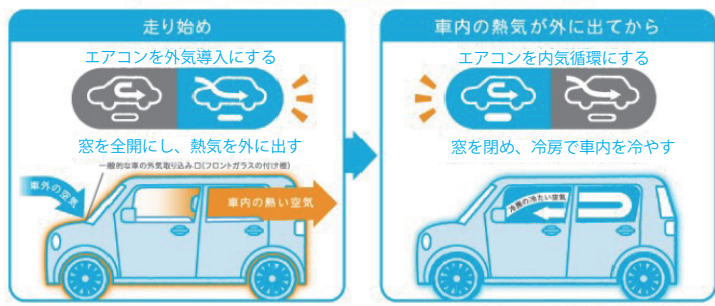
2 暑さを避ける

室内では感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また、車での熱中症対策として車内温度の効果的な下げ方を紹介します。車内はエアコン停止から15分後には危険な温度になりますので、是非、お試しください。

車の熱中症対策 ～車内温度の効率的な下げ方～

約2分

約3分



車内が暑い場合は窓を全開にしてエアコンを外気導入にして走り出し、車内の熱気を出したら窓を閉め、エアコンを内気循環にして冷やすことで効率的に車内を冷やすことができます。

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング
運動目安
30分

ジョギング
運動目安
15分

頻度目安
週5回



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



3 暑さに備えた体力づくりを

本格的な暑さを迎える前に、体を暑さに慣れさせることが大切です。6月下旬頃から日常生活の中の身近な方法で始めることがお勧めです。運動や入浴以外でも、少し遠くまで徒歩や自転車、買い物に行ったり、普段はエスカレーターやエレベーターを使うところを階段で上り下りしたり無理のない範囲で取り入れてみてください。

清水運輸グループの熱中症対策

■ 経口補水液・塩タブレット

経口補水液をトラック内に常温で常備しておいてください。かくれ脱水の症状に気づいたら、すぐに補給をお願い致します。また、事業所内に塩タブレットと一緒に摂ると効果的です。熱中症対策にご活用ください。

■ 熱中症予防声かけプロジェクト

熱中症にかかる人を無くすために、「ちょっと、ひと涼みしませんか」などと声をかけあい、『熱中症予防声かけプロジェクト』を行っております。熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養を取ることで防ぐことができます。みんなのコミュニケーションによって「ひと涼み」の輪をグループ全体に広げて、熱中症を予防しましょう♪



お知らせ