



# 新告知温



## 熱中症

みなさんも、ご存知の通り、熱中症は気温が高い時だけとは限りません。湿度の高い梅雨時も十分な注意が必要です。

作業現場では、作業に熱中するあまり、また、熱中症への認識不足などから発症に気づくのが遅れ、症状の悪化につながります。この時期を迎え今年も、熱中症予防として、正しい知識、予防、応急処置、など記載します。

### 【かかりやすい原因】

- ◇ 前日より急に温度があがった日
- ◇ 温度が低くても多湿であれば起こりやすい
- ◇ 室内作業をしている人が、急に外に出て作業した場合
- ◇ 作業日程の初日、数日間が発症しやすい
- ◇ 統計的にかかりやすい時間帯は、午前中では十時頃、午後では十三時～十四時頃に発症件数が多い

### 【予防法】

- ◇ 就労前に内臓(胃など)の負担にならない程度に出来るだけ多くの水分を取る。
- ◇ 塩分の補給には味噌汁やスープなど塩気の感じられる飲料が体液と塩分(塩濃度)が近く最適である。
- ◇ 睡眠を十分に取る。
- ◇ 十分に休憩を取りながら作業する。(休憩により体温を十分に下げる。)
- ◇ 一人で作業をすると発見が遅れることになりかねないので、複数で作業すると良い。

### 【応急措置】

- ◇ 涼しい場所で休ませる。木陰やクーラーの効いたところで衣服を緩めるのが良い。近くにそのような場所がない時は、うちわなどで早急に体を冷やす。
- ◇ 速やかに病院などに連れて行く。躊躇せずに救急車を呼ぶ。移動させるのに人手が必要と思えば大声で助けを呼ぶ。
- ◇ 汗をかいていないとしても、体温が高くなっても熱中症の可能性はある。脱水していれば、汗をかくことはできない。
- ◇ 自覚症状で熱中症だと感じることはまずない。自分で大丈夫だと思っても「おかしい」と思った時にはもう遅い可能性がある。右記を参考に十分注意する必要があります。

### 《今号の主な内容》

- P① 熱中症
- P② GW(芝桜)
- P③ 梅雨対策
- P④ 連絡帳



### 発行

野田工業株式会社

東京都中央区銀座6-6-19

花菱ビル5F

TEL: 03-3572-1866

FAX: 03-3575-0420



## GWは満喫できましたか？



今回TVでもとりあげられた秩父を代表する有名観光スポット！

羊山公園の芝桜についてご紹介したいと思います。

平成 12 年に誕生し、今年で 10 年目を迎えますが年々植栽面積が増え、現在では 9 種類、400000 株以上の芝桜が、約 17.600 m<sup>2</sup>の敷地に咲き競い、見渡す限りの花の絨毯となっています。

県立武甲自然公園の西北部に含まれ、緑豊かな自然に囲まれた羊山公園は、市街地を一望できる高台にあり、長年市民のいこいの場として親しまれています。

毎年色鮮やかな芝桜を楽しもうと、  
家族連れなど大勢の観光客が訪れるそうです。  
見頃は 4 月中旬から 5 月上旬。

満開時には赤・白・ピンクと一面花の絨毯となります。  
見頃は終えてしまいましたが、行かれたことがない方はぜひ来年に行かれてみてはどうですか？

## 【芝桜とは？】

北アメリカ原産の多年草。花の形がサクラに似て、芝のように地面をはって広がることから芝桜と呼ばれているそうです。

日当たりと水はけの良い場所を好み、耐寒性が強いのが特徴。

芝桜の丘には「スカーレットフレーム」「多摩の流れ」など 9 種類の芝桜があり、近くで見る芝桜のひとつひとつの小さな花びらはまるでハート型のように見えるそうです。



羊山公園は芝桜がたいへん有名ですが、桜の名所でもありません。4 月上旬には約 1,000 本のソメイヨシノやヤエザクラが公園全体に咲きます。また初夏には花菖蒲が、秋には紅葉が楽しめるそうです。

その他にも「武甲山資料館」や棟方志功の作品を集めた「やまと一あーとみゅーじあむ」、若山牧水の歌碑を設置した「牧水の滝」などの施設もあります。自然散策ができるよう施設整備がされている秩父へ一度足を運んでみてはどうですか？





もうすぐ梅雨の時期・・・。

冬の乾燥していた時期から一転、梅雨の時期に入ると雨の影響で湿度がグンッとあがります。

スタイリングがうまくきまらなかつたり、雨に濡れたりと、

気分が落ち込む事が多くなってくると思います。

精神的に落ち込むだけではなく、体調不良にもなりがちになります。

身体にさまざまな異変が出てきたり、湿度が高くなり体温調節機能が上手く働かなくなると、

体がベタつき、蒸し暑さやだるさを自覚するようになるそうです。

そこで、これらを改善しようと、冷たいものや水分を多く摂取しすぎた結果、

「関節や筋肉、頭の痛み」「むくみ」「胃もたれ」「食欲不振」などの

症状が発症し体内に余分な水分が溜まりやすくなるそうです。

そこで・・・

## 【梅雨を元気に乗り切るには？】



### 【天気予報をチェック！！】

毎朝、天気予報を見て雨が降る、降らないだけを見るのだけではなく、最低気温と最高気温もチェック

しましょう。気温差が大きい程疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなります。

夜気温が下がりそうならば、余分に一枚持って出かけると衣類で調整できますね。

### 【晴れてる日は外に】

雨がやんでる時はなるべく外に出かけるようにしましょう。

仕事中ならお昼休みに少しだけ散歩に行くのもおすすめ！

太陽の光に当たるのは体内時計を整え睡眠の質をよくす効果もあります。

憂鬱になりがちな気分もリセットすることもできます。

### 【お風呂に入って汗をだそう！】

38・40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめ。

冷房の効いた部屋にいと、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。

外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちている可能性が・・・。

お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなるのです。これで上手に汗をかくことが

でき、熱を体に貯めにくくなります。汗をかくことで爽快感も得ることができます。



体調不良を起こしやすい梅雨の時期。

溜まっている疲れやだるさをリセットして元気に乗り切りましょう！！！！



# 連絡帳

平成 23 年度（前期）国家検定熱絶縁施工  
（保温保冷工事作業）技能検定受験に関するご案内

【実技試験日】7月4日（月）～8日（木）のいずれか1日に実施予定

【会 場】東京都立中央・城北職業能力開発センター板橋校

【学科試験日】9月4日（日）

これに伴い、野田工業(株)による実技講習会を行うことになりました。

第1回目は下記の通りです

【指 導 員】(有)新井工業所 新井光義 ・ (有)尾形保温 尾形和三・圭介  
(有)今井板金工業所 今井孝正 ・ 野田工業(株) 田村謙次

【日 時】第1回 5月22日（日）

9:00 ～ 16:00 を予定しております。

【場 所】野田工業(株) 野田倉庫 千葉県野田市目吹 2375 番地

今回受験者3名ですが、次回のために見学をされたい方は是非、講習会場にお越し下さい。

## 〈職長会のお知らせ〉

★日時 6月20日（月曜日）

★時間 18時00分

（30分前から会場に入れますので早めにお越し下さい。）

★場所 ニュー新橋ビル B2F