



# 温故知新

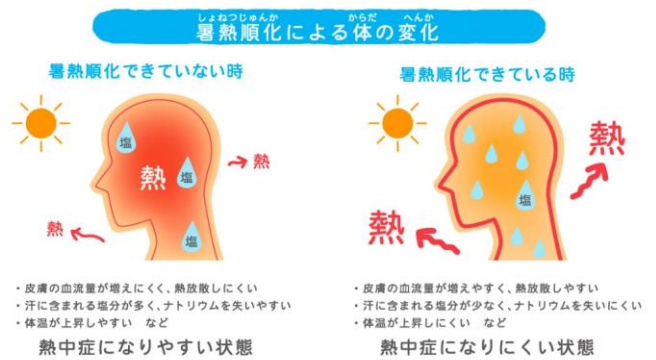


## ご存知ですか？暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。

この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分</p> <p>ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

※内容と頻度はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。 日本気象協会経産局「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

### 早め早めの対応が肝心です。 今のうちから体を慣らしておきましょう！



- 【今号の主な内容】
- P① 熱中症対策について
  - P② 飲み物による食中毒
  - P③ 新入社員紹介
  - P④ ことわざ・次回案内



発行

野田工業 株式会社  
東京都中央区銀座6-6-19  
TEL : 03-3572-1866

# ことわざ・格言にならう安全衛生訓

## ● 触り三百 ●

・「挟まれ・巻き込まれ災害」の防止を



「触り三百」とは、ちょっと触っただけで三百文の損をすることから、他人の口喧嘩などに介入したために、思いがけない損害を被ることのたとえです。「触らぬ神に祟りなし」も同じような意味で、危険なことや厄介なことに関係して、思わぬ災難をうけることのないように、注意を呼びかけるときに用いられます。

動いている機械にちょっと触ったために大ケガをする事例が跡を絶ちません。労働災害の約15%が機械等に「挟まれ・巻き込まれ」ですが、そのほとんどが、動いている機械に「つい手を出した」ことによります。ちょっと手を出せば除去できる状態、つまり「触れなば落ちん風情」では、つい手を出したくなるものですが、それがワナです。

したがって、人の手や体が振れやすい箇所には、安全カバーが必要です。掃除や調整などでどうしても触る必要があるときは、機械を止めたり、それが出来ないときは専用の用具等を使用する必要があります。



## 【 職長会のお知らせ 】

★日時 2022年6月20日(月)

★時間 18時00分～

★会場 決まり次第月初めにご連絡いたします





## 飲み物でも食中毒！？



**KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT**

夏になると食べ物が腐りやすくなる、というのはご存じのとおりですが、もちろん飲み物も菌が繁殖し、食中毒の原因になります。現場で熱中症対策のために取っていた水分で食中毒、なんてことにならないよう対策しましょう！

### 飲み物の保存方法



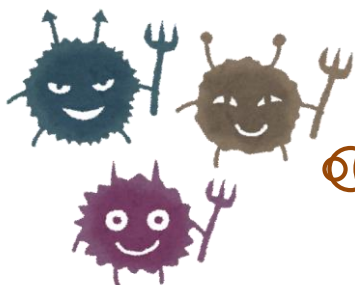
○菌が繁殖しやすいのは15℃から40℃

→常温保存はできるだけ避け、特に開封後のものは冷蔵庫にしまいましょう！

○開封後口をつけて飲んだものは冷蔵庫に入れて8時間を目安に消費

→ペットボトルが長期保存できるのは開封前までです。

一度開けてしまったものはなるべく早く消費しましょう！



飲み物が腐ってくると…

- ①白っぽい浮遊物がお茶に浮かんでくる
- ②酸っぱいにおい、味がする
- ③液体にとろみができる

### 飲み物選びのポイント



1.すぐに飲み切れるサイズをこまめに購入する

たくさん飲みたいと大きめのサイズを購入して残ってしまうと危険です。時間が経ったものはもったいなくても飲まないようにしましょう。

2.買ってすぐ保冷の効いた水筒に移す

なかなか簡単に飲み物が手に入らない現場の場合、こまめに買うことが難しい場合もあると思います。

万能ではありませんが、低温を保てる水筒に移すと多少長持ちします。凍っている飲み物を買うのもGOOD！！



3.自宅で煮出したお茶は危険！

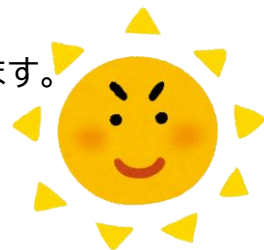
一度沸かしたものを冷ますと、その間に菌が発生します。

なるべくペットボトルのものを買うか、自宅で作る際は水出しのものを使いましょう。



# 新入社員紹介

5月10日から新たに2名入社いたしました！  
今後現場で見かけた際はご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



佐藤 由奈

5月に入社しました、佐藤由奈と申します。  
建設業界は未経験ではありますが、初心を忘れず、一日一日の学びを大切にしていきたいと思っております。  
これからどうぞよろしくお願いいたします。

5月10日に入社をいたしました水町泰(みずまちゆたか)と申します。前職ではコンタクトレンズの販売業に携わっておりました。完全未経験の業種にはなりますが、多くを学び活かしていけるよう頑張ります。今後ともよろしくお願いいたします。



水町 泰

