

ことわざ・格言にならう安全衛生訓

● 転ばぬ先の杖 ●

・まず、安全対策を実施



「転ばぬ先の杖」とは、何かにつまずいて転ばないように、前もって杖を用いて用心しよう。つまり、失敗してからでは遅いので失敗する前に対策を実施したりして、失敗しないようにしよう、という意味で広く使われていることわざです。「濡れぬ先の傘」、「予防は治療に勝る」などともいいます。

このような示唆に富んだ身近なことわざを知っているにもかかわらず、私たちは同じような失敗をくり返しています。

安全带などの保護具の使用や、高所設備の墜落防止対策、機械設備などの安全装置は、「転ばぬ先の杖」として非常に大切な役割を果たすものです。でも、有効なことはわかっているにもかかわらず、つい「大丈夫だろう」と対策や使用を省略して、大変な失敗をしてしまうことになってしまいます。

「災害は忘れたころにやってくる」といいます。そんな災害の被害を防止するためにも「転ばぬ先の杖」を有効に活用して安全衛生対策を実施しましょう。

【 職長会のお知らせ 】

- ★日時 2025年6月18日(水)
- ★時間 18時00分～
- ★会場 銀座ユニーク



【安全大会のお知らせ】

- ★日時 2025年7月5日(土)
14:30集合
15:00安全大会
- ★会場 品川プリンスホテル
メインタワー12F
「シルバー12」

すでに各社宛に案内を流しております。
5月30日までに
ご回答をお願いいたします。



温故知新



日々を生き生きさせる！！

適正時間を知っていますか??

普段何気なく行っている歯磨きや入浴。適正な時間を意識することでより身体が生き生きとするかもしれません。

歯磨き

1日3回3分

全ての歯の汚れを落とすには3分ほどかかります！1回の歯磨きをしっかり時間をかけて行うことで虫歯や歯周病になる可能性は低くなります。さらに食後30分以内だとより効果的かも！



入浴

38℃～40℃のお湯に10分～20分

逆に30分以上の入浴は身体に負担がかかるので要注意です！ちなみに朝入る場合は41℃くらいの熱めのシャワーを短時間浴びると身体が目覚めるのでおすすめです。



お昼寝

15分～30分

日中にとる短時間睡眠は「パワーナップ」と呼ばれ、記憶力や集中力の改善等、作業効率を向上させる効果が期待できます。昼寝前にコーヒーなどのカフェインを摂取すると、20分～30分後にカフェインが脳を覚醒させるので、より昼寝後にきびきびと動けます！



有酸素運動

1日トータル20分以上

有酸素運動は20分～1時間程度継続することで脂肪燃焼効果が高まるといわれています。まとめて時間を作るのが難しい場合は、数回にわけて行っても効果は得られます！



【今号の主な内容】

- P① 生活における適正時間
- P② 熱中症対策の義務化
- P③ 〃
- 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
FAX : 03-3575-0420

職場における熱中症対策が義務化されます

◎熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化について

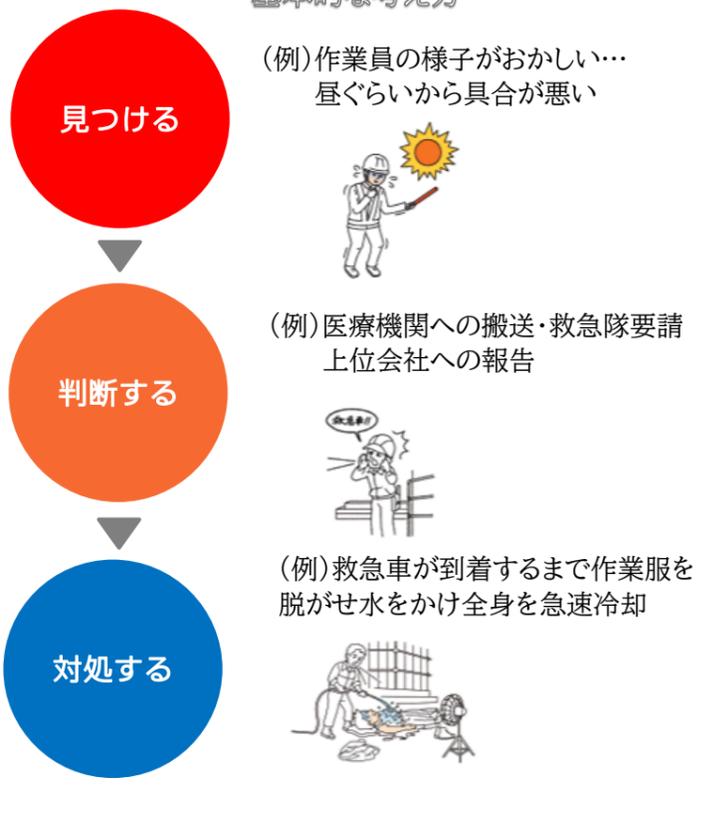
職場における熱中症の死亡災害は…
ほとんどが「初期症状の放置・対応の遅れ」

熱中症死亡災害(R2-R5)の分析結果



現場において
死亡に至らせない(重篤化させない)ための
適切な対策の実施が必要。

基本的な考え方



◎現場における対応

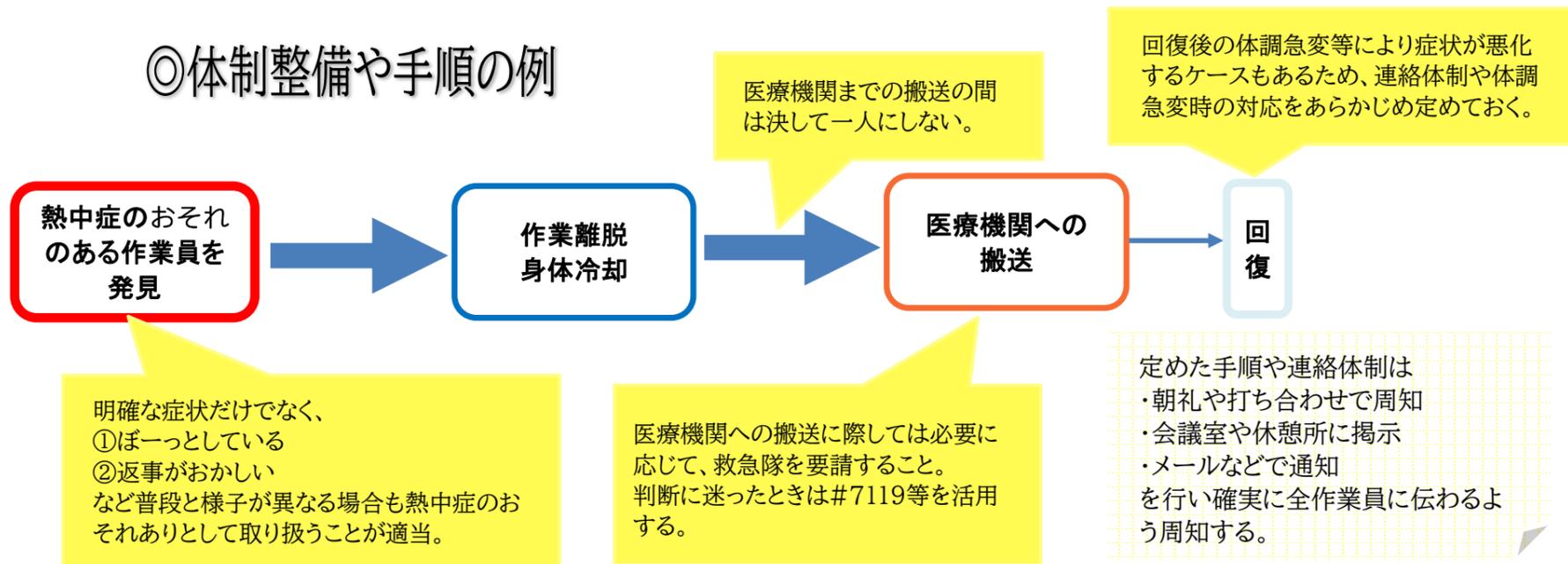
「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。

体制整備	「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」が、それを報告するための体制を整備する。
手順作成	熱中症のおそれのある作業員に正しく迅速に対処できるための手順を作成する。 (例)・緊急連絡先の調べ方や搬送先の情報共有の方法 ・重篤化を防ぐための初期処置
関係者への周知	整備した体制や作成した手順を作業所に入る作業員全員に確実に周知する。

※対象となるのは
「WBGT28度以上または気温31度以上の環境下で連続1時間以上または1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業

これらを怠った場合、6か月以下の懲役または50万以下の罰金が科せられる可能性がある罰則付きの義務化

◎体制整備や手順の例



“いつもと違う”と思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

あれ、ちょっとヘン

手足がふる

イライラしている

立ちくらみ・めまい

フラフラしている

吐き気

呼びかけに反応しない

汗のかき方がおかしい

すぐに疲れる

汗が止まらない/汗がでない

ポーツとしている

これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る