



薫風さわやかに、桜若葉がみずみずしい季節を迎えました。
作業をする上では絶好の時期ですが、5月の日差しは8月と同じくらい強い紫外線が地上に降り注ぎますので、外での作業には日焼けや熱中症に注意しましょう。
今月は、5月から始める熱中症対策についてご紹介します。

1 ～熱中症にならないための「5つの行動」～ 〈参考〉へるすあっぷ21 2019年5月号

①衣服を工夫する

ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整しましょう。

②日差しを避ける

帽子や腕カバーなどで直射日光が当たるのを避けましょう。

③こまめな水分補給

軽い脱水では、のどの渇きを感じないため、意識的に水分をとりましょう。

④暑いときは頑張りすぎない

適宜に休憩を取り、少しでも症状が出た時は、作業を中断して休みましょう。

⑤十分な睡眠をとる

睡眠がしっかりとれないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。



《気をつけたい熱中症の症状》

熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称で、体温が急激に上昇し、様々な症状が起こります。

軽度：めまい、筋肉の硬直、手足のしびれ、気分の不快 など

中等度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感 など

2 会員アンケート結果について

今年3月に「会員アンケート」を実施した結果、229名の会員の皆様から回答をいただきました（回答率55.2%）。詳しくは、別紙をご覧ください。

3 刃物研ぎ

【日時】5月11日（水）・25日（水）※受付時間：午前9時～午後2時まで

【場所】シルバー人材センター事務所前

4 5月の支払日

◆配分金：5月16日（月）

◆派遣の賃金：5月25日（水）



～別紙に「就業者募集」を掲載しています。～