

シルバーだより No.30

熱中症から身を守ろう！！



これからの時期、適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

◆ 「飲み物を」持ち歩こう

水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。

◆ 「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しの中の作業をするときは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

◆ 「熱中症指数を」気にしよう

テレビなどで熱中症の危険度を気にしましょう。



＜なぜ、熱中症になるの？＞

人間の体は、皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが、外気が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、放熱や発汗ができにくくなり、熱中症を引き起こします。

＜熱中症の症状＞

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



**熱中症かな？と思ったら、涼しい場所へ移動し
身体を冷やすことと、スポーツドリンクなどを
速やかに補給することが必要です。**

*** スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります ***

<就業についてのお願い> *再確認してください*



- 作業前に事務局へ就業の連絡をしてください。
お客さんから直接頼まれて仕事をする時は、作業に入る前に事務局へ必ず連絡を入れてください。
(お客さんの名前や作業内容、一緒に作業する人の名前、日程など)
***事務局が把握していない仕事の事後報告は受け付けませんので
よろしくをお願いします。***
- 作業開始と終了の確認について
作業前に「始めます」と作業後には「終わりました」と一声かけて
就業報告書の確認印欄に捺印または、サインをもらってください。
企業や家庭でも同じですので声かけをお願いします。
報告書は出来るだけ早めに事務局へ提出しましょう。
***都合で予定の作業につけない時は、出来るだけ早く連絡してください。
就業時間は守りましょう。***
- 屋外作業(剪定・伐採・草刈等)をする場合は、必ず手袋・ヘルメットなど
保護具を着用してください。
 - ①ヘルメットのない方には貸与しますので、富来事務所または志賀町文化ホール
までお願いします。(ヘルメット貸与簿に記入の事)
 - ②三角コーン・飛散防止ネット・作業中看板を使用して就業して
ください。(用具使用簿に記入の事)
- シルバー保険について
保険は、作業中や現場移動時のケガなどに適用されます。
車両関係については、適用外となりますので、運転時には特に注意し、
事故を起こさないよう安全に努めてください。
なお、センターで把握していない作業中のケガは、保険は適用されません。
事故が発生したら、まず事務局に連絡をお願いします。



会員同士の飛石事故(賠償)も、保険は適用しませんので注意してください。



新規会員さんのご案内

(令和2年6月1日～令和2年6月30日入会)

堀 悟 (西増穂地区)	除草作業希望
都松 京秋 (上熊野地区)	除草作業希望
政氏 正夫 (下甘田地区)	運転業務・除草・剪定作業希望

よろしくをお願いします。

<お知らせ> 富来事務所(事務局)は、土曜・日曜・祝日は
休業となります。(7/23～7/26は、休業します)