

# Itax Letter

For the Company, For the People.

2025年7月号

まだまだ危険が続く熱中症...

**熱中症には初期対応が重要です!!**

## 熱中症が疑われるときの応急処置

**チェック1** 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・  
頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・  
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

**チェック2** 意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。  
呼びかけへの反応が悪い場合には  
無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことでも体を冷やすことができます。



**チェック3** 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分を  
一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、  
食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



氷枕/保冷剤

**チェック4** 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を  
知っている人が付き添って、  
発症時の状態を伝えましょう。

そのまま安静にして十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう

# 手軽でおいしい ✨火を使わない暑さ対策レシピ🍴🔥

熱中症対策にはしっかり食事を取ることが大切！  
 …ですが、キッチンで火を使って料理をすると、それこそ熱中症になってしまいそうに(> <)💧  
 そこで今回は、火を使わずに作れる暑さ対策バッチリの「作る人にも食べる人にも嬉しいレシピ」をご紹介します！

## 夏野菜のレンジドライカレー

出典: (一財)日本気象協会「熱中症ゼロへ」



### 材料 2人分

- \* 豚ひき肉 150g
- \* 枝豆(冷凍・さやつき) 80g
- \* 玉ねぎ 1/4個(50g)
- \* 赤パプリカ 1/4個(40g)
- \* 温泉たまご 2個
- \* 麦ごはん 2杯分  
(白米+刻みナツツ、白米のみもOK)
- (A) カレールー 2かけ
- (A) にんにく・しょうが(すりおろし)  
(チューブ可) 各小さじ1/2
- (A) ケチャップ 大さじ1
- (A) 水 100ml



(1) 枝豆は自然解凍してさやから出す。



(2) 玉ねぎ・パプリカは8mm角のさいの目切りにする。



(3) 耐熱皿に(1)と豚ひき肉、枝豆、(A)を入れてヘラでひと混ぜする。ふんわりとラップをして600Wのレンジで3分加熱する。



(4) ヘラで混ぜ、再度ふんわりとラップをして600Wのレンジで2~3分加熱する。盛り付けた麦ごはんにかき、温泉たまごをのせる。

現在、熱中症・労災が多発しています!!

## 熱中症・労災⚠️注意

- ◆ その手順、合っていますか？
- ◆ 服装・帽子・靴の着方と規格は合ってますか？  
靴は裏も見ましょう！
- ◆ チーム作業の場合は、他の作業者との声掛け・アイコンタクトも取れていますか？
- ◆ いつもの道でも、今一度足元注意しましょう！
- ◆ 始業前、ストレッチして体を動かしましょう！
- ◆ 睡眠はとれていますか？
- ◆ 水分補給はしましたか？栄養補給も忘れずに！

6月の業務中・通勤退勤時の労災件数

- ◇ 死亡 0件
- ◇ 傷病程度休業4日以上 0件
- ◇ 傷病程度休業4日未満 1件

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって

被った「負傷」「疾病」「死亡」などです

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院の受診前に責任者や担当者へ連絡をして、一緒に病院へ行きましょう！  
 その後の対応が確認できてお互いに安心です！

＼楽しく活動しています！／



発行 安全衛生委員会メンバー

電話やメール、面談で各種相談を受け付けています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください！育休や介護休業に関するご相談も受け付けています！24時間受付OKです。  
 返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性があります。

✉ [soudan@itaxweb.co.jp](mailto:soudan@itaxweb.co.jp)  
 ☎ 0120-10-2430(社員番号必須)

担当者以外には分かりませんのでご安心ください！  
 ご質問等は、イタックス本社 業務支援課までご連絡ください  
 (☎099-210-2430)

