

体調不良時には熱中症の危険大です!!

ここ数ヶ月、勤務中に熱中症になってしまう労災が多発しております。
熱中症による労災は当日の朝から体調の優れなかった方が大多数です。
就業・作業前にも体調に異変を感じたら、必ず管理者に申告してください！
また、就業・作業前に有効的な体調チェックのリストなどもあります。ぜひご活用ください！

チェックリストが必要でしたら
ご相談ください！

| チェック項目 | 記入欄 |
|----------|------------|
| 体温 | ℃ |
| 睡眠時間（時間） | 時間 |
| 朝食 | あり・なし |
| 体調 | 良・普通・不調 |
| 頭痛 | あり・なし |
| 吐き気 | あり・なし |
| 倦怠感（だるさ） | あり・なし |
| めまい | あり・なし |
| 筋肉のこむら返り | あり・なし |
| 発汗異常 | あり・なし |
| 体のほてり | あり・なし |
| 皮膚の乾き | あり・なし |
| 水分補給 | 十分・やや不足・不足 |
| 爪の色 | OK・NG |
| 尿の色 | OK・NG |

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

尿の色でセルフチェック

| | | |
|---|---|---------------------------------------|
| ① | いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。 | |
| ② | 問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。 | ②～⑤ 水分を補給して 身体の水分量を 回復させましょう |
| ③ | 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。 | |
| ④ | 今すぐ250mlの水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。 | |
| ⑤ | 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。 この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、 脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。 | |
| | | |

身体の水分量が不足

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いますか？
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！

7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 4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！

いま話題沸騰中?!

ウワサの鹿児島銘菓

ボンタンアメをご紹介します!

発売から100周年を迎えた鹿児島銘菓「ボンタンアメ」が今大ブレイク中ですね!
イタックスと同じく鹿児島に本社を置く、セイカ食品株式会社さんが製造・販売する飴菓子のボンタンアメ。鹿児島県民には馴染み深い、昔ながらのお菓子だと思います♪
そのボンタンアメがSNSで注目を集めたのが「尿意を感じなくなるから」って本当でしょうか?!

【ボンタンアメを食べるとトイレに行きたくなくなる?医学的根拠は?】

ボンタンアメを食べると尿意を感じなくなる説の根拠は、原材料のもち米。糖質が一時的に水分を溜める効果があるのでは、とされています。またもち米を食べると血糖値が上がって、一時的に水分を血管に残すため、尿量自体が減って尿意が収まるという話のもとになっているようです。

実際に長時間トイレに行くことが難しいコンサートや映画鑑賞でボンタンアメを食べて、トイレに行きたくならなかった!という多数の声がブレイクしたきっかけのひとつと言えますね。映画館によっては併設しているお店でボンタンアメが大量に販売されていたりするそう。すごい人気ですね!

ただしセイカ食品さんは科学的知見を持ち合わせいないので回答できないとしています。もちろんプラシーボ効果かもしれませんし、実際に医学的根拠があるのかもしれませんが…真実はわかりませんが、一度試してみるのも良いかもしれませんね(*^^*)

ボンタンアメ、色々な効果はさておいても、とても美味しいお菓子です。同じような飴菓子で兵六餅やパイナップルアメもありますが、どれもオススメですよ!今は鹿児島でも品切れ続出中ですが、お手に取る機会がありましたらぜひ食べてみてください♪

今日は何の日?

8月31日は『I Love Youの日』

英語圏で「831」が「I Love You」を意味する数字として広く知られていることに由来します。831は「I Love You」の文字数(8文字)、単語数(3語)、そして伝えたい意味(1つの意味)を表しています。英語圏ではメッセージのやり取りなどでも、愛してるを「831」と略して使うそうです。愛してるを相手に伝えることは、とても素敵ですね(*^^*)

ところでですが…831の日本バージョンは「14106」か「ブレーキランプ5回点滅」…という少しジェネレーションギャップでしょうか??

筆者のひとりごと

「蝉は夏を知らない」

仏教に「螿蛄(けいこ)春秋(しゅんじゅう)を知らず」という言葉があります。これは「夏しか生きられない蝉は、春夏秋冬を知らないが故に、夏がどんな季節か分からない」転じて「自分のことさえもよく分からないものである」という意味があるそうです。確かに、季節の移ろいがあることを、人は他の季節を経験して初めて知るのでしょう。私たちは自分の経験を物差しにするしかない、自然なことでもあり、物差しを広げるためにも知らないことをもっと知りたくなる気がしてきますね…!

とはいえ蝉は夏しか生きられないわけではなく、数年間をも土の中で静かに過ごしているのですよね(2年前の8月にも当コーナーで同じようなことを言っていますよこの人…!)。四季もいつかの人々が定義したものであって、夏だってあくまできっと概念です。そこで私は「人は自分が知っていることしか知らない」ことを、知ってほしいと思うのです。

＼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もあります。

✉ 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)

