

衛生委員会 議事録

日時	2021年6月24日				～
場所	とうざい株式会社 1階事務所				
参加者	曲道英治	境力	小笠原さやか	高木伸也	
	境恭平	三浦千晴	杉村直也	山道隆	
	漆澤真紀子				

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ 熱中症について</p> <p>3. 次回</p>	<p>本日は参加可能人数が少数の為、資料配布での開催としました。</p> <p>熱中症とは、高温多湿な環境に体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。 ①めまいや顔のほてり②筋肉痛や筋肉の痙攣③体のだるさや吐き気④汗のかき方がおかしい ⑤体温が高い、皮膚の異常⑥呼びかけに反応しない⑦まっすぐに歩けない ⑧水分補給が出来ない 等の症状が出ます。</p> <p>熱中症の疑いがある場合は、まずは呼びかけて、反応がない場合には救急車を呼びます。 そして涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やします。医療機関へは、倒れた時の状況を知っている人が付き添いましょう。 呼びかけに反応がある場合は、涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やし、水分を自分で摂取できる場合には自分で飲ませます。その後症状が良くなったら休息をとり回復したら帰宅させましょう。</p> <p>体は、動脈の通る部位を冷やすことが効果的です。 ※首筋、わきの下、足の付け根、足首等 そして、冷やす為に霧吹きで身体の表面に水をかけることも良いとされています。</p> <p>水分補給は、意識がはっきりしている場合、自分で飲ませましょう。 熱中症の症状がある場合は、スポーツドリンクよりも経口補水液の方がおすすめ。 ない場合には、ペットボトル1本の水に対し。食塩1.5グラム（約ひとつまみ半）、砂糖15グラム（スティックシュガー5本）を混ぜるだけでできるので、覚えておきましょう。 また、市販でも経口補水液（OS-1等）は1本200円程度で売っていますので、備蓄しておくのも良いかもしれません。</p> <p>職場や自宅で出来る熱中症対策として、クーラーボックスに氷や冷やした飲料、塩分補給出来る物を用意しておく、定期的に休憩をはさむ、自覚がなくても水分補給をする。連続作業時間を短くする、エアコンを賢く活用する、普段から運動をして暑さに負けない身体づくりをする、等様々なことが可能です。 熱中症予防として日々取り組めることは実践しましょう。</p> <p>また、今年もコロナウイルスのためにマスクをすることが必須ですが、熱中症を防ぐためにも、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときは、マスクを外して、熱中症を防ぎましょう。</p> <p>今月で今年度のメンバーでの開催は終了です。来月からも引き続きメンバーの方はよろしくお願いいたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：熱中症について

2021年6月24日 作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平