

統計開始以降、最も気温が高くなった、昨年の熱中症による緊急搬送者数は全国で95,137人でした。今年の気温は平年並みになる可能性が高いということですが、それでも毎年、5万人以上が救急搬送され、多くの死者も出る熱中症。熱中症を甘く見ず、対策を心掛けましょう。今回紹介する、熱中症対策グッズを活用してうまく夏を乗り切りましょう。

熱中症に注意!

あつい夏をのりきる便利情報

熱中症になると!

重症度Ⅰ度

現場で応急処置対応

- めまい、立ちくらみがする
- 熱失神 おちしんともいます
- こむらねがえりや、筋肉の痙攣
- 【熱痙攣 おちれんともいます】
- 拭いても拭いても汗が出る

重症度Ⅱ度

病院への搬送が必要

- 頭がガンガン痛い
- 吐き気がする、吐く
- 身体がとんでもない
- 判断力集中力が落ちる
- 【熱疲労 おちろうと言われている】

重症度Ⅲ度

入院して
集中治療が必要

- ひきつけを起こしている
- 呼びかけても返事がおかしい
- 走れない、真直ぐに歩けない
- 体にさわると体温が高い
- 意識がない
- 【熱射病 ねしゃびょうと言われている】

仕事中にこれらの症状が出たら、ただちに現場責任者に報告してください!!

熱中症とは?

夏の現場は、大量の汗をかき、体内の塩分や水分がうばわれます。体温が上昇することで発生する、さまざまな身体の不調を「熱中症」とよびます。高温環境下に長期間いたときの体調不良はすべて熱中症の可能性がります。

熱中症予防に 水分と塩分を補給しよう!

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。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つながります。

涼しい場所での休息と 十分な体調管理を

休息する場合には日陰など、できるだけ涼しく、風通しのよいところで十分な休息をとりましょう。睡眠不足・体調不良・前夜に飲酒した方などは熱中症になる可能性が高いため、特に注意を払いましょう。

気軽に買える! 対策アイテムを活用しよう

手軽に買えるアイテムとしてネッククーラーがあります。ネッククーラーを使えば、脳や全身の血管を効率良く冷やし、体温上昇を抑えることができますので、熱中症予防に効果があります。



ネッククーラー



熱中症対策グッズはたくさんあります!



冷却スプレー
瞬時に冷やす商品や氷を作る商品などがある。



塩あめ
手軽に塩分補給最近ではいろいろな味がある。



保冷ベスト
保冷剤を着用して涼しさを得る。保冷剤を使うもの他水冷タイプのもなどがある。



経口補水液
水1リットルに対して砂糖大さじ4と1/2、食塩小さじ1/2入れれば簡易版の補水液を自分で作れる。



クールタオル

水に浸すだけで、濡らしたタオルを首に巻いているような清涼感が長く得られます。繰り返し使え値段も100円前後とお手頃です。また同じような機能をもった商品としてクールタオルもあります。

吸湿・速乾に優れた肌着を

気軽にできる対策として、吸湿性と速乾性の優れた肌着を重ね着する方法があります。暑い時に重ね着なんてと思うかもかもしれませんが、登山で暑さや寒さを調整するために使われる方法です。

ぜひ取り入れてほしいものとしてコンプレッションウェアがあります。吸湿性や速乾性に加えて、身体への負担軽減や、ケガの予防、姿勢の矯正、疲労軽減や回復、といった様々な効果が認められています。



コンプレッションウェア

高いけど取り入れてほしい 空調服

空調服とは服に付いた小型ファンで服の中に外気を取り入れ、体の表面に大量の風を流すことで、汗を蒸発させて、涼しく快適に過ごせる商品です。着ることで無駄に汗をかかなくて、体力の消耗も抑えられます。最近では、フルハーネスに対応したものや、ベルトに装着することで普通の作業着を空調服にする商品もあります。値打ちがある最も効果的な熱中症対策アイテムですが、2万円前後と値段は高く、いかに普及していくかが課題となるでしょう。



空調服

求人情報

熱中症対策が気になる季節になってきた。身に着け体を冷やすもの、扇風機などで現場全体の気温を下げる機器、塩分補給のための飲料水やあめ、熱中症指数モニターなどの計測器までさまざまな商品がある。その中でヒット商品と言われているのが「空調服」だ。安全帯がフルハーネスに義務化されたことから、これに対応した空調服が今年のお勧めの事である。(建設工業新聞より)6月に入り「労働者の確保が難しい」「梅雨明けでない」と仕事は増えないなど、事業所ごとに仕事量にバラつきがあるようだ。働き手にとっては、ジメジメとした蒸し暑さに慣れていないこの時期から、熱中症の対策が必要である。一方で、事業所は、前述の商品を積極的に活用するなど、現場労働者が働きやすい職場環境をどのように作っていくかが、夏本番に向けた労働力確保のポイントとなるであろう。

5月の地域求人数		対前月増減比	対前年同月増減比
現金(日払い)	17,194	-15.1%	-0.1%
契約(延べ数)	8,036	8.9%	-26.7%
高齢者清掃ほか	4,684	-16.8%	-15.2%

森先生の 詰め将棋

(三手詰)



答えは裏面に掲載

将棋愛好者の集い 春の将棋大会

～初心者から一般の方まで～

初心者歓迎



- ★勝ち負けを気にせず楽しむイベント!
- ★森先生が級位を認定してくれます!
- ★参加賞もあります!
- ★みなさんふるってご参加ください!

日時 6月25日(火) 13時～16時
 場所 西成労働福祉センター
 申込 センター労働福祉窓口

参加希望者は 事前申込 ⇒ 当日本受付

- ・希望者は事前申込! 当日キャンセルOK!
 - ・当日の飛び込み参加OK!
- (希望者多数の場合は事前申込者が優先となります)

イベント内容

将棋大会
指導対局
上達講座

特掃ガードマン

休憩スペースが広がった!

早朝のガードマンだけでなく、日中もガードマンが配置されるようになりました。センターガードマンは(早朝)(午前)(午後)と選べる時間が増え、戸惑う方もいるようです。何か変わったことはないかと指導員さんと労働者に取材をお願いしました。



休憩スペースも広くなりました。

労働者Bさんの声

早朝のガードマンの時は車の出入りの部分と前の道を気にするだけでよかったが、今は交差点に立つので四方を気にしなければならず前よりも緊張するかなあー。
前は集合場所・休憩場所がせまくて外で休憩していたけど、今は休憩スペースが広がったので休憩できる。風通しがいいので夏場は快適に休憩できそうや。

指導員Aさんの声

以前と仕事の内容は大きく変わっていませんが、少し変化したこともあります。
早朝だけでなく、日中も仕事をするようになったのでこれからの季節は熱中症が心配になっています。
朝の時間帯には、児童は少ないですが、通学路の見守りなどもしています。
日中は、自転車の往来が多いのですが、自転車の方は、こちらの誘導指示をきかない方も多いので苦労しています。

第一回事業所座談会を開催

5月23日に、第1回事業所座談会を開催しました。
今年度の事業所座談会は、パワーアップ! センターに求人実績がある事業所を対象に、定期開催となります。

「わしらに何か関係あるんか？」

労働者のみなさんが働きやすい職場づくりに意欲的な事業所が多くあります。
そこで、事業所座談会を、事業所に「雇用管理改善の継続的な支援を行なう」ことを目的に開催します。つまり、労働者の皆さんが「安心安全に仕事ができる」「常用就職にチャレンジできる」といった環境等を整える支援を、今年度は労務管理の専門家である社会保険労務士をお招きして行なっています。

第1回は9社の事業所が参加。社会保険労務士から、建設業界の動きや、個別の事業所の雇用管理改善の取り組み事例の紹介がありました。事業所からは、現場入場の際の社会保険問題等の質問がありました。また「夏の繁忙期に向けて、期待できるのは西成の労働者だ」という、地域労働者に期待する声が挙がりました!!



環境整備紹介日	
業務内容: 不法投棄抑制のための巡回など	
雇用期間: 6日間 (深夜勤務のみ3日間)	
紹介時間: 10時20分	
14回目	6月19日(水)
15回目	6月25日(火)
16回目	7月1日(月)
17回目	7月5日(金)
18回目	7月12日(金)

投稿
 目に見えぬ真の道は遠くとも
 心のなかの綺麗な道を
 いつも行きたい
 聖を抱いて
 アルミ缶23号

俺は有名詩人のごとく
 じまんげに街を歩けば
 そんな時に限って
 足をふみはずして
 頭を痛いほどうちつけ
 思い知る
 うぬぼれてはいけない
 ということを
 アーチスト岡本

5月27日
 第41回労働施設検討会議が西成区役所で開催。
たずね人
 荒木 光野 知念 藤田
 年郎さん 清高さん 慎弥さん 稜平さん
 (兵庫県) (奈良県) (沖縄県) (千葉県)

76 58 42 17
))))

無料結核健診

誰でも健診が受けられます

- 6月25日(火) 10:30~12:00 三徳寮東側(シェルター裏)
- 7月2日(火) 11:30~13:00 萩之茶屋南公園(三角公園)
- 7月9日(火) 13:30~15:30 西成労働福祉センター東側

健診場所は毎回異なります。詳しくはセンター窓口まで。

詰将棋の解答

初手▲2三馬は△1五玉と逃げられて失敗する。▲1五銀が好手で、同桂と取らせ逃げ道を塞いでから▲2三馬までの詰み。