

# 熱中症予防 と 応急処置について

## 暑さを避ける

### 室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に

### からだの蓄熱を避けるために・・・

- 通気性のよい、吸水性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷材、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### 外出時には・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

## こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する。

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

【熱中症】は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う〔重症になると〕
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

### 熱中症が疑われる人を見かけたら



### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)



### 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車をよびましょう！！**

### 高齢者や子ども、障害者・障碍児は特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調節するように心がけましょう。

### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

あなたの夢のお手伝い

# 白石建設株式会社

【平戸本社】〒859-5153 長崎県平戸市戸石川町480番地1  
TEL0950-20-0101 FAX0950-20-0102

http://shiraishikensetsu.co.jp E-Mail info@shiraishikensetsu.co.jp

【佐世保営業所】〒857-0032 長崎県佐世保市宮田町11-11

TEL0956-22-1995 FAX0956-22-1995

http://asj-sasebo.jp E-Mail asj-sasebo@shiraishikensetsu.com

白石建設 平戸

検索

ホームページ公開中!!

いま、  
未来を  
初める。



2017年7月号 (第187号)

## 安全研修会を行いました

6月23日、「平成29年度の安全研修会」を開催しました。本年度の全国安全週間スローガンは『組織で進める安全管理 みんなで取り組む安全活動 未来へつなげよう安全文化』。

研修会の内容としては、江迎労働基準監督署の岡村専門管より、労働災害の事例を通して、労働災害を防ぐための、作業現場の安全対策の具体例をわかりやすく講和いただきました。

続いて、柿添病院の柿添院長より、多くの人が悩む「腰痛」について、なぜ腰痛になるのかと予防方法と気を付ける点などをお話していただき、みなさん熱心に聞き入っていました。

その後に、安全活動表彰や安全標語の表彰などを行い、安全に対する意識を、また新たに再認識する研修会となりました。



労働基準監督署の講演を受ける参加者のみなさん。



柿添院長からは多くの人が悩んでいる腰痛について話をいただきました。

### 29年 安全標語受賞作品

#### 最優秀賞

作業現場の整理整頓 みんなで取り組む安全活動

岩崎断熱(株) 藤原 孝矩

#### 社長賞

身につけよう! 基本作業とプロ意識  
安全帯とヘルメット!

平尾化建(株) 市山 泰行

#### 会長賞

気配り・目配り 声かけて 心にゆとりで  
事故防止

白石建設(株) 山野 明義

#### 優秀賞

小さな危険を摘み取れば 自然と無くなる  
大きな危険

岩崎断熱(株) 金子 直樹

したつもり 見たつもり つもり積もって大災害  
つもりを摘もう 安全意識

岩崎断熱(株) 野田 沙穂里

#### 佳作

気を抜くな 毎日変わる 危険箇所

さかもと商事(株) 磯本 康裕

無理しても 下がる効率 増す危険

白石建設(株) 鴨川 司

言葉だけでは防げぬ事故

態度で示そう安全作業

(有)ひらど美装工業 山浦 博志

もう一度 初心に戻って再確認

基本作業と安全確認

(株)玄海電設 大石 辰也



安全標語の表彰を受ける岩崎断熱(株)の金子様。

## 戸建賃貸住宅【ユニキューブ】の見学会を行いました

6月25日(日)  
佐世保市大和町にて、戸建賃貸住宅ユニキューブの完成見学会を開催いたしました。多くの方にご来場いただきまして、誠にありがとうございました。

戸建賃貸は、集合住宅のように上下階への音を気にすることなく、まるで持家感覚で生活することが出来るため、若い夫婦や小さなお子様のいるご家庭に、とても人気です。今回の見学会でも、戸建賃貸へのご入居を希望されるお声を沢山いただきました。

また、現在使用していない土地をお持ちのお客様からのご質問も多く寄せられており、沢山のの方に、戸建賃貸住宅へのご興味を持っていただけたのかなと思っております。

平戸市では今回見学会を行ったユニキューブの他、ユニフォートという商品のモデルハウスもご用意いたしておりますので、ご興味ある方はご連絡いただけたらと思います。

今回見学会を快くご承諾いただきましたお施主様、誠にありがとうございました。

(営業部 谷山)



## 地鎮祭を行いました！

6月30日(金)、西海市小迎郷にて、N様邸の地鎮祭を行いました。梅雨の合間の好天に恵まれ、出席者全員で工事の安全を祈願しました。

N様邸はASJ(建築家ネットワーク)のしくみで設計された建物です。設計を担当されたB+O designの京野先生にもお越しいただき、地鎮祭の後現場での綿密な打合せも行われました。プラン・予算等家造りにとって大切なことをじっくりと話し合いをしてきましたので、地鎮祭は感無量でした。

工事期間中、近隣の皆様にはご迷惑をおかけしますが、安全には十分注意をして工事を進めて参りますので何卒宜しくお願いします。

(営業部 松崎)



## 大和町ユニキューブお引渡しを行いました



6月22日(木)  
佐世保市大和町で工事を行ってました「戸建賃貸住宅ユニキューブ」のお引渡しを行いました。

本建物は賃貸物件ですがお引渡し前からすでに入居者の方も決まっております、オーナー様もご安心の様子でした。

工事期間中近隣の皆様には、ご迷惑をおかけいたしました、本当にありがとうございました。

(営業部 松崎)



## 手仕事展



6月14日(水)  
佐世保市にて開催されておりました【7人の手仕事展】にお邪魔させていただきました。赤崎の家O様の作品も展示してあり、オリジナルのデザインを“カリカリ”と削り、制作までの全てを自身で行う世界で一つの雅印や、羊毛フェルトを丸め針で“チクチク”とつついて形を整えながら構成していく羊毛アートがありました。O様曰く「使う道具は針だけ。ほんとお手軽に始めることができる」とのことでした。趣味としてはじめてみるのはいかがでしょうか。

(営業部 谷山)

## スタッフブログ

### 【日本の原風景】



梅雨入りしましたが、なかなか雨が降らず、農家の方々も水不足で田植えが進まないに困っていらっしゃるようです。そういった農家の方々のご苦労のおかげで田植えが終わった田んぼがあちこちで見られます。機械化されたとはいえ大変な作業だと思います。整然と植えられた田の様子は昔から日本各地で見られた風景ですが、本当に美しいと感じます。これから秋の収穫までには様々なご苦労があるのでしょうか。

(営業部 松崎)

## H様邸のお引渡しをいたしました

5月31日(水)、H様邸の引き渡しを行いました。

安全第一で無事に完成にいたしました。安全期間中は、近隣の皆様や併設するコインランドリーのお客様には、大変ご迷惑をおかけいたしました、本当にありがとうございました。

(住宅課 西山)

