

シルバー通信

おきのしま

第29号

— 令和6年7月発行 —
隠岐の島町シルバー人材センター
〒685-0027 隠岐の島町原田 396 番地
TEL (08512) 3-1533 FAX (08512) 2-4517
<https://www.oki-fukushi.net/oki-sjc/>

定時総会・会員交流会を開催しました！

6月14日に定時総会を開催しました。令和5年度の事業報告並びに決算報告について提案どおり承認されました。

総会終了後は「健康に働くには！～程よい運動と柔軟性～」ということで健康でいるためのお話と少し体を動かす体操を行いました。その後の情報交換の時間では、センター運営のヒントになるような貴重なご意見をいただきました。

ご出席いただいた会員の皆さまありがとうございました。



安全就業に努めましょう！

(公社)全国シルバー人材センター事業協会では、7月を「安全・適正就業強化月間」と定めています。「安全は 無理せず 焦らず 油断せず」を全国統一のスローガンとして掲げ、安全・適正な就業に対する意識高揚を図るものです。会員の皆様ご協力よろしくお願いたします。

～熱中症に気をつけましょう～

シルバー人材センターではこれからの時期、草刈り、お墓掃除など屋外の仕事が多いため、熱中症にかかるリスクが高まってきます。

会員の皆様においてはご自身の体調管理に努めるとともに、就業時はこまめな水分補給を行い、熱中症には十分注意していただきますようお願いいたします。

暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

！ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

！ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- 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
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給*

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

！ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！