安全管理委員会だより

7・8月の月間スローガン：続・熱中症対策

自分や就業現場の仲間が熱中症の恐れがある場合には…

熱中症が疑われたら、すぐ行動！

いざという時に備えて**緊急連絡先**を登録しておきましょう

緊急連絡先

1 救急 119番

2 シルバー人材センター

平日（8:30～17:15）

03-3814-9248

土日祝及び夜間

緊急時の携帯番号は、
ご入会登録時にお伝えしております。
ご不明な場合は、センター事務局へ
お問合せください。

3 就業先

メモ

4 家族・親戚・知人

メモ

※ 携帯電話に登録しておくと、いざという時にすぐ連絡できます。

行動の流れ

1.
   熱中症を疑う
   いつもと様子が違う、
   おかしいと感じたら…
2.
   涼しい場所へ移動・身体冷却・作業からの離脱
   風通しのよい場所へ移動し、
   衣服をゆるめて体を冷やす。
3.
   119番通報 または #7119へ相談
   救急車を呼ぶか迷ったら、#7119へ相談しましょう。
4.
   医療機関へ搬送・受診
   搬送中や経過観察中は一人にならない・一人にしない。

回復後も油断せず、無理をせずにしっかり休養をとりましょう。

こんな症状が見られたら要注意！

いつもと違う様子に気づいたら、ためらわず行動を！

- ふらつく・立ちくらみがある
- ぼーっとする・反応が鈍い
- 汗のかき方がおかしい（汗が出ない・止まらない）
- 呼びかけに反応しない

周囲の人や作業現場の仲間・管理者にすぐに申し出ましょう！

日ごろから熱中症を防ぎましょう！

- こまめに水分・塩分を補給
- 帽子・日よけで直射日光を防ぐ
- 通気性のよい服装を選ぶ
- 暑さの厳しい日は無理をしない ※
- お互いに声をかけ合い、体調を確認する

※ WBGT（暑さ指数）28度以上又は気温31度以上の環境下で、連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施する作業日

熱中症対策の詳細はこちら
（厚生労働省 熱中症予防情報サイト）
スマートフォンからご覧いただけます

Bunkyo Silver

公益社団法人文京区シルバー人材センター
安全管理委員会

安全管理委員会だより7月号
令和8年7月22日発行