



もうすぐ梅雨明け？暑い暑い夏がやってきましたね。
 マスクも個人の判断に変わり、久しぶりに少し涼しい夏が迎えられそうですね♪
 しかし、7月8月と夏本番！熱中症の危険が高まる季節になります！！
 熱中症など、体調管理には十分気を付けて、夏を迎えましょう。
 ということで今月号は【熱中症】特集です！
 大井部長が熱中症に関する情報をくださいました！！



大井部長
ありがとうございます！



熱中症

令和4年には熱中症での死傷者は805人(うち死亡は28人)！
 7～8月の発症者が全体の8割以上を占め、死傷者の4割が建設業と製造業です！
 今回は水分・塩分補給ではなく、発症する個人の要因と対策を紹介します。

要因

- ①汗をかく習慣がない
- ②筋力がない、皮下脂肪が厚い
- ③持病がある(糖尿病、循環器疾患)
- ④脱水、発熱、欠食、睡眠不足
- ⑤高齢



対策

- ①汗をかく習慣(サウナ、軽運動)
- ②筋力トレーニング、減量
- ③服薬、生活習慣の改善
- ④睡眠時間の確保、規則的摂食
- ⑤正直な体調申告、無理の回避
- ⑥酷暑での作業日前はアルコールを避ける



熱中症は【自分自身、気がついていない】という事がよくあります！！
 周りの人が声をかけることで、熱中症は防げます！
 みんなで、暑い暑い夏を乗り越えよう🍷



☆2023年度 タック新入社員リフレッシュインタビュー☆

今月号のリフレッシュインタビューは新入社員の 浦上さんです！

私のリフレッシュ方法は…

お前はワシの
生まれ変わりだ…
by ムツゴロウ

動物と触れ合うこと

動物なら何でも大好きで、岡山の犬猫カフェに週3で通っていた時期もありました。
 スタンダードプードルやボルゾイ、スフィンクス、ラパーマ、ベドリントンテリア等、珍しい犬猫がいてスフィンクスの手触りが大好きで癒されます。



「お知らせだチュ」 来月号から今年のゴレンジャーの方たちへインタビューするでチュ！