

熱中症を 予防しましょう

予防には スポーツドリンク

熱中症になって
しまったら
経口補水液を



- こまめに水分・塩分を補給する
- 室内ではエアコンを上手に活用する
(エアコンが苦手な場合は温度設定や風向きで調節しましょう)
- 屋外では冷感タオルなどで体を冷やす
- 暑いときは絶対に無理をしない



安全心得10ヶ条



1

作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。



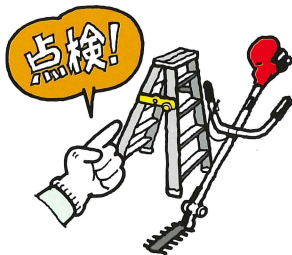
6

作業現場は、常に整理整頓を心がけること。



2

器具類は、使用する前に必ず点検すること。



7

共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。



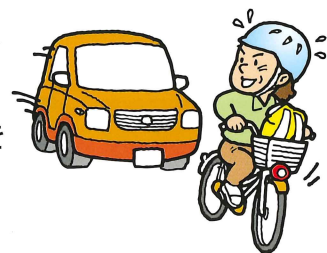
3

服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。



8

帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。



4

作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。



9

健康には常に注意し、良好な状態で就業すること。



5

加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。



10

仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。



安全就業基準、作業別安全就業基準を守ることで、安全性は確実に高まります。

東京都シルバー人材センター連合(公益財団法人東京しごと財団)

