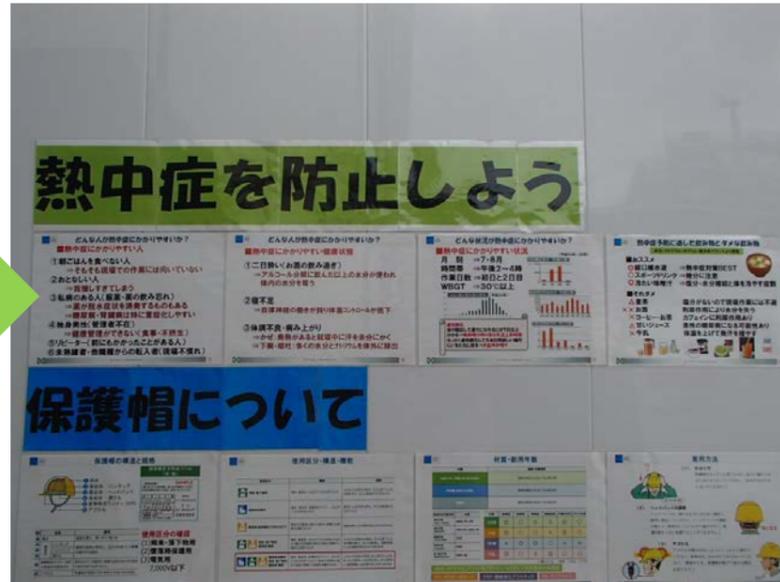




現場での掲示状況



熱中症を予防するための「見える化」

- ◆ 『熱中症を防ごう』キャンペーンで教育・周知
- ◆ 塩バナナの事例紹介
- ◆ 全員参加による当事者意識の向上
- ◆ 食べ物を媒介としたコミュニケーションの向上
- ◆ 作業員に対する感謝の気持ちの「見える化」

熱中症を防ごう

Ver.2 160719版

TODA CORPORATION

熱中症予防に適した飲み物とダメな飲み物

水分・ナトリウム・カリウム・塩分をバランスよく摂取

■おススメ

- ◎ 経口補水液 ⇒ 熱中症対策BEST
- スポーツドリンク ⇒ 糖分に注意
- ◎ 冷たい味噌汁 ⇒ 塩分・水分補給と体を冷やす役割

■それダメ

- △ 麦茶
- ×× お酒
- × コーヒー・お茶
- △ 甘いジュース
- × 牛乳

塩分がないので現場作業には不適
利尿作用により水分を失う
カフェインに利尿作用あり
急性の糖尿病になる可能性あり
体温を上げて発汗を増やす

TODA CORPORATION

熱中症対策

■ 熱中症にかかりやすい人を朝礼時に確認し
本人の自覚の高揚と注意喚起を図る

熱中症予防のススメ

1 全員
朝食を必ず食べる

朝食を食べれば、食物に含まれる水分を持続的に吸収することができ、水分不足に陥りにくくなる。塩分を摂れる味噌汁がおすすめ。

熱中症予防のススメ

2 おとなしい人
おとなしい人を
気に掛ける

具合が悪くなっても、なかなか言えない人もいます。特におとなしい人はその傾向がある。普段と違う様子の人がいたら声をかけよう。

熱中症予防のススメ

3 私病の方
薬を飲み忘れない

暑い季節には身体機能がより低下する。そのような状況での薬の飲み忘れは熱中症を誘発しやすい。予備の薬も用意しておこう。

TODA CORPORATION

熱中症対策に有効な食べ物

◆ 梅干し
塩分とミネラル(ナトリウムやカリウムなど)クエン酸⇒疲労回復

◆ 西瓜(すいか)
90%水分 カリウムが豊富
塩をかけて食べることで塩分摂取
種のビタミンB1・B2は夏バテに効果

◆ バナナ
体内吸収速度の異なる各種糖質が
バランスよく含まれ、エネルギー補給が
長時間持続する カリウムが豊富
塩をかけて食べることで塩分摂取

TODA CORPORATION

熱中症対策事例

朝礼での「卵かけごはん」PR

「バナナ+塩」=効果絶大

TODA CORPORATION

熱中症対策事例

塩バナナ だよーん
熱中症予防!!

想像以上に美味しい!!

数時間冷蔵庫で冷やすのがポイント!

TODA CORPORATION