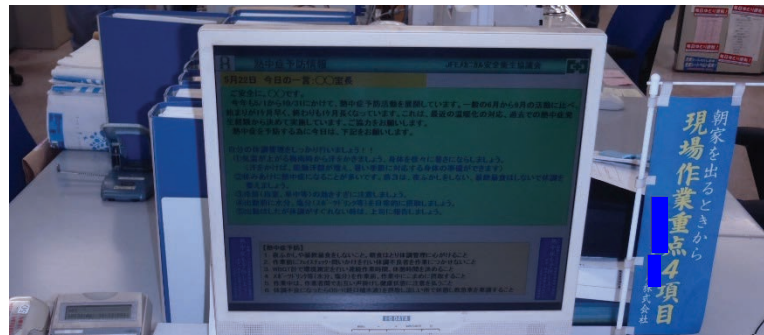


「熱中症」を予防するための見える化

【概要】

熱中症を予防するため

①管理者の予防の思い②暑さ指数(WBGT)情報③飲料の塩分摂取を毎日、パソコンの立ち上げ画面に表示し啓蒙実施。



パソコン立ち上げ時
表示啓蒙

熱中症予防情報

5月12日 今日の一言: ○○部長

ご安全に、〇〇です。
皆さんは熱中症を軽く考えてはいませんか？
最悪の場合は**死に至る本当に怖いもの**なんです。
何故か知っていますか？

皆さんは目玉焼きを作ったことがあると思いますが、自身のタンパク質が加熱されると固まって行きますが、この現象が頭(脳)の中で起るのが熱中症です。一度固まった自身のタンパク質は、冷ましても元には戻りません。だから最悪の場合は死に至るのです。
決して侮ってはいけません！ チョットでもおかしいと思ったら、直ぐに救急車を呼んで下さい。またOS-1を速く飲んで下さい。

先日、他のバカガキの試合で、〇〇高校に行ったら、体育館に大量のOS-1が置いてありました。「さすがだな！」と感心しました。我々も熱中症予防に真剣に取り組みましょう。 ご安全に！

【熱中症予防】

1. 夜ふかしや暴飲暴食をしないこと。朝食はとり体調管理に心がけること。
2. 作業前に十分な水分(飲み水)をいれ体調不良者作業につかえないこと。
3. WBGTなどで環境測定を行う際は作業時間、休憩時間等決めること。
4. スポーツドリンク等(水分、塩分)を作業前、作業中にこまめに摂取すること。
5. 作業中は、作業仲間でお互い声掛けし健康状態に注意を払うこと。
6. 体調不良になったらOS-1(経口補水液)を摂取し涼み所で休憩、救急車を要請すること。

管理者の予防の思い

熱中症予防情報

2015.07.08(水) 千葉の暑さ指数(WBGT) <http://www.tenki.jp>

千葉の中核的都市気象情報

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	21.8	29.9	22.4	29.2
7月7日	20.7	28.5	21.0	28.2
7月6日	22.1	29.8	23.1	29.8
7月5日	22.8	29.8	23.8	29.8
7月4日	21.9	29.9	22.9	29.9
7月3日	21.9	29.9	22.9	29.9

WBGT(℃)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	21.8	29.9	22.4	29.2
7月7日	20.7	28.5	21.0	28.2
7月6日	22.1	29.8	23.1	29.8
7月5日	22.8	29.8	23.8	29.8
7月4日	21.9	29.9	22.9	29.9
7月3日	21.9	29.9	22.9	29.9

湿度(%)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	68	62	68	62
7月7日	68	62	68	62
7月6日	68	62	68	62
7月5日	68	62	68	62
7月4日	68	62	68	62
7月3日	68	62	68	62

気温(℃)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	19.0	27.4	19.5	27.1
7月7日	18.5	26.8	19.0	26.5
7月6日	19.0	27.4	19.5	27.1
7月5日	19.0	27.4	19.5	27.1
7月4日	19.0	27.4	19.5	27.1
7月3日	19.0	27.4	19.5	27.1

気圧(hPa)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	1013	1012	1013	1012
7月7日	1013	1012	1013	1012
7月6日	1013	1012	1013	1012
7月5日	1013	1012	1013	1012
7月4日	1013	1012	1013	1012
7月3日	1013	1012	1013	1012

天気

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	晴	晴	晴	晴
7月7日	晴	晴	晴	晴
7月6日	晴	晴	晴	晴
7月5日	晴	晴	晴	晴
7月4日	晴	晴	晴	晴
7月3日	晴	晴	晴	晴

降水(mm)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	0.0	0.0	0.0	0.0
7月7日	0.0	0.0	0.0	0.0
7月6日	0.0	0.0	0.0	0.0
7月5日	0.0	0.0	0.0	0.0
7月4日	0.0	0.0	0.0	0.0
7月3日	0.0	0.0	0.0	0.0

日照時間(h)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	13.0	13.0	13.0	13.0
7月7日	13.0	13.0	13.0	13.0
7月6日	13.0	13.0	13.0	13.0
7月5日	13.0	13.0	13.0	13.0
7月4日	13.0	13.0	13.0	13.0
7月3日	13.0	13.0	13.0	13.0

日照率(%)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	68	62	68	62
7月7日	68	62	68	62
7月6日	68	62	68	62
7月5日	68	62	68	62
7月4日	68	62	68	62
7月3日	68	62	68	62

日照率(%)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	68	62	68	62
7月7日	68	62	68	62
7月6日	68	62	68	62
7月5日	68	62	68	62
7月4日	68	62	68	62
7月3日	68	62	68	62

日照率(%)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	68	62	68	62
7月7日	68	62	68	62
7月6日	68	62	68	62
7月5日	68	62	68	62
7月4日	68	62	68	62
7月3日	68	62	68	62

日照率(%)

年月日	AM	PM	AM	PM
7月8日	68	62	68	62
7月7日	68	62	68	62
7月6日	68	62	68	62
7月5日	68	62	68	62
7月4日	68	62	68	62
7月3日	68	62	68	62

本日の熱中症指数情報

熱中症防止に塩分の摂取を！

産業医指導：作業前の水分補給がほとんどお茶のみでした。
又、冷蔵庫内にミネラル麦茶が多く、ナトリウム量はスポーツドリンクの半分程度です。塩分も補給して下さい。

栄養成分 ナトリウム量(100g当たり)

9mg	10mg	23mg	49mg	115mg

飲料の塩分比較をし摂取を呼びかけ