

「明日の熱中症情報」を毎日メールで配信

明日の熱中症情報

宛先: []

2019/07/29 09:47

お疲れ様です。

きょうの関東地方 熱中症予報 (WBGT値)は、**嚴重警戒**、板橋区は**危険**です。

高温多湿な環境では熱中症が多発します。
高温多湿作業場所での連続作業時間の短縮をお願いします。

(熱中症を防ごう)
1人作業はやめよう!
熱中症発症時に対処できません。
1人の現場作業にならないようご配慮ください。

連日、猛暑日が続いております。
引き続き、水分補給などに注意し、いつも以上に熱中症予防対策を心がけましょう!

2019/08/02 09:38



作業所に急時対応セットを設置

マンネリ化防止のため、天気・熱中症対策のミニ情報を記載

きょうの関東地方は日が差しますが、内陸や山沿いを中心に雨や雷雨があるでしょう。動からムシムシした空気に包まれていて、日中は更に気温が上がると予想されます。最高気温は東京、千葉で33度、さいたまで34度、横浜で31度の予想です。そのうち同じくらいの日が多くなり、長く真夏日でしょう。暑い時間が長くなりますので、熱中症にも注意が必要です。

あすもきょうと同じかさらに気温があがる見込みです。全国的に高温が予想されます。引き続き、適度な水分と塩分の補給をおこなってください。無理をせず、こまめに休憩をとるようにしましょう。

昼の打合せ時に 明日の熱中症情報を必ず周知し、健康管理に留意するよう指導して下さい。
現場に、OS-1、熱中飴を常備し、いつでも摂取できる環境にして下さい。
作業時には相互の顔色や動作異常の確認などを行い、健康管理の重要性の教育、注意喚起をお願いします。

◎明日12:00~15:00のWBGT値予想

WBGT値は、熱中症を予防することを目的とした指標であり、28℃(嚴重警戒)を超えると熱中症発生率が著しく増加するといわれています。
危険・・・31℃以上、嚴重警戒・・・28℃以上31℃未満、警戒・・・25℃以上28℃未満、注意・・・21℃以上25℃未満、注意安全・・・19℃未満

【東京都】			
江戸川区	WBGT値 30.0℃	嚴重警戒	
江東区	WBGT値 30.0℃	嚴重警戒	
足立区	WBGT値 30.0℃	嚴重警戒	
大田区	WBGT値 30.0℃	嚴重警戒	
板橋区	WBGT値 31.8℃	危険	
八王子市	WBGT値 30.0℃	嚴重警戒	
【神奈川県】			
横浜賀市	WBGT値 29.2℃	嚴重警戒	
横浜市	WBGT値 29.4℃	嚴重警戒	
平塚市	WBGT値 28.4℃	嚴重警戒	
【千葉県】			
流山市	WBGT値 29.6℃	嚴重警戒	
【埼玉県】			
さいたま市	WBGT値 31.0℃	危険	

※詳細は、添付サイトより確認してください。

- 【市町村ピンポイント予報】
- 関東・甲信越の熱中症情報 - 日本気象協会 tenki.jp
- 【明日の一目で予報】
- 環境省熱中症予防情報サイト 過去掲載 url

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります
自分の限界を超えて頑張りすぎることが熱中症の原因ともされます。
少しでも体調に異変を感じたら無理をせず、体を休めてください。

※涼しい場所で、太い静脈がある首のつけ根やわきの下、太もものつけ根などを氷や冷やしたペットボトルなどで冷やす。水分や塩分を補給する。

2019/08/02 09:38

○台風17号が発見
きのう午後3時に沖縄の南で台風17号が発見された。発生し、当初から熱帯域が直径1000km(北緯20度)まで広がっており、今後北進が予想される。発達を待たず強風として土曜日に本州沖付近を通過し、日曜日には九州へ接近、月曜日には日本海を通過する恐れがある。また、日本海を通過する恐れがある。土曜日から月曜日にかけ、3連休に合わせるように、日本付近を北上していく予想となっています。

○関東は晴れる見込み
関東地方は、台風17号の進路からは離れているものの、秋雨前線の影響で連日雨や曇りやすい天気が続く予想です。また、日本海の上昇する月曜日に、台風17号の勢力が弱まり、東京湾付近などでは一時的に25mmを超えるおそれもあります。今後の気象の動向にご注意ください。

※本日、台風対策への備えをもう一度、確認いただきますようお願いいたします。

- 1 油断の作業、河川、農業用水路、田舎等への水、薬品の流出防止対策
- 2 発電機、蓄電池、エンジンの付いているもの水浸し対策
- 3 高圧電線による第三者への影響
- 4 新設物、フェンス、万葉集の準備
- 5 排水路の閉塞による地元・道路浸水

○一時的に強い雨が戻る
台風17号の上昇と共に、細かい雨が止まらなくなります。いったん暑さは落ち着くものの、24日(火)明けにかけて気温が上がり、蒸し暑くなる予想です。蒸し暑さは熱中症にも注意をお願いします。

2019/09/20 10:10

○熱中症は炎天下だけではなく
熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。湿度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

○カリウムが不足すると細胞内が脱水症状に
汗をかくとカリウムも失われています。カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状に。細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかいた時は意識して摂りたい栄養素のひとつです。海藻類や果物、豆類などに多く含まれています。

具体的には…
さといも・さつまいも・じゃがいも・アーモンド・いり落花生・納豆・アボガド・バナナ・ほうれん草・小松菜・まだい・かつお・豚ひれ肉 など
夏の時期は、特に意識して摂取してみてください。

2019/05/30 10:03



作業所に冷蔵庫を設置



作業所に製氷機を設置

「睡眠環境を」快適に保とう
2019/08/02 09:38

夜間も気温が下がらず、寝苦しい熱帯夜の季節が始まりました…
通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

【寝る前と起床時にコップ一杯の水を飲む】
前夜が熱帯夜で睡眠不足の場合、就寝中の発汗量も多くなるので、寝る前にも、お水をコップ1杯翌朝も起きたら、お水をコップ1杯、その後も十分な水分補給を行ってください。