



5月からスタート! 早期の熱中症対策 『STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン』

近年は、5月でも真夏日のような暑さになる日が増えてきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高まります。本格的な夏を迎える前に暑さ対策を万全にし、大切なスタッフの健康を守りましょう。

厚生労働省では、毎年5～9月にかけて職場での熱中症予防を呼びかける『STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン』を実施しています。本格的に暑くなる前の対策が夏本番の重症化を防ぐカギとなり、ポイントは「暑熱順化」です。人間の体が暑さに慣れ上手に汗をかけるようになるまでには、数日から2週間ほどかかるといわれており、今のうちから適度な運動や入浴で汗をかく習慣をつけておくことが予防策になります。

運行管理者・事務職の皆さんへ

●点呼時の体調変化への「声かけ」を強化

熱中症は「睡眠不足」と「朝食抜き」が引き金になりやすいといわれています。乗務前の点呼では「よく眠れましたか?」「朝ごはんは食べましたか?」と、体調変化を見逃さない声かけをお願いします。



睡眠・朝食のチェックを忘れずに!

●環境とアイテムの準備

塩分タブレットやスポーツドリンクの常備、冷却ベストや保冷剤など、暑さ対策グッズの支給・点検を今のうちに進めておきましょう。



冷却ベスト



クールスカーフ

ドライバーの皆さんへ

●「喉が渇く前」に水分補給

「まだ大丈夫」というベテランの皆さんこそ要注意! 運転席はエアコンで乾燥しやすく、気づかないうちに水分が奪われます。「休憩所に着いたら飲む」「荷役作業の前に一口飲む」など、タイミングを決めたこまめな水分・塩分補給を心がけてください。



Uのてーす からのお願い

ドライバーの皆さんにとって、主な作業環境は「車内」です。本格的な夏が来てから「エアコンが冷えない!」と慌てないよう、5月の点検項目に『カーエアコンの効き具合チェック』を加えてください。事前のエアコン点検も、熱中症対策のひとつです。