

【重要】熱中症にご注意ください！

近年、気温の上昇や厳しい暑さにより、熱中症による救急搬送や重症事例が増加しています。

特に高齢者は、体温調節機能の低下や暑さ・のどの渇きを感じにくくなることなどから、熱中症のリスクが高まります。

大阪市シルバー人材センターでは、会員の皆さまが安全で健康に就業できるよう、熱中症予防をはじめとした安全就業対策に取り組んでいます。

会員の皆さまへ

日頃から体調管理を行い、熱中症の予防に努めましょう。



熱中症にご注意ください!!

熱中症は、誰にでも起こります。特に高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、自分では気づかないうちに症状が進むことがあります。

こんな症状はありませんか？

- めまい・立ちくらみ
- 足がつる（こむら返り）
- 頭痛・吐き気
- 体がだるい・力が入らない
- 汗が止まらない、または汗が出ない

一つでも当てはまれば、**すぐに作業を中止**してください。

熱中症を防ぐ5つのポイント

1 のどが渇く前に水分を摂りましょう



20～30分ごとに水分を摂りましょう。スポーツドリンクや経口補水液も効果的です。

2 無理をしない



「あと少し」は禁物です。体調が悪い日は勇気を持って休みましょう。

3 こまめに休憩



日陰や冷房の効いた場所で休みましょう。帽子や冷却タオルも活用しましょう。

4 朝食を食べる



朝食を抜くと熱中症になりやすくなります。水分・塩分もしっかり補給しましょう。

5 お互いに声を掛け合う



「大丈夫ですか？」
「水分を摂りましたか？」
「休憩しましょう。」
「水分を摂りましょう。」
仲間同士の声かけが命を守ります。

危険な日は無理をしない! 次のような日は特に注意してください。



気温が高い日



湿度が高い日



風が弱い日



急に暑くなった日

暑さに体を慣らしましょう（暑熱順化）
日ごろから軽い運動や入浴で汗をかくことで、体が暑さに慣れ、熱中症になりにくくなります。

もし体調が悪くなったら

1 作業を中止する



2 涼しい場所へ移動する



3 水分・塩分を補給する



4 回復しない場合は周囲へ連絡し、ためらわず119番



無理をしないことが安全就業の第一歩です。
仕事は代わりがいても、あなたの命は一つしかありません。

元気に外出て 笑顔で帰ろう いつも心に安全意識

公益社団法人大阪市シルバー人材センター

発注者の皆さまへ

熱中症対策へのご理解とご協力のお願い

会員が安全に就業できるよう、発注者の皆さまにおかれましては、以下の点についてご理解とご協力をお願いいたします。

- ・気温や湿度が高い場合は、作業状況に応じて適宜休憩を取らせていただく場合があります。
- ・就業中は、会員が必要に応じて水分補給を行いますので、ご理解をお願いいたします。
- ・屋外作業など暑さの影響を受けやすい業務については、気象状況や作業環境に応じて、作業時間の調整や時間帯の変更(朝夕への移行など)をお願いする場合があります。
- ・危険な暑さ等により安全確保が困難と判断される場合には、就業日時の変更、延期または中止をお願いすることがあります。

会員の安全を最優先とした対応となりますので、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

大阪市シルバー人材センターでは、会員、発注者双方にとって安心できる就業環境の確保と安全就業の推進に努めてまいります。

【大阪市 熱中症ポータルサイト】

<https://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000627532.html>

<https://www.city.osaka.lg.jp/shobo/page/0000676598.html>