

向日葵

～ひまわり～

発行/ビジネスネットグループ(株)
旭川市7条通13丁目59番地
TEL 0166-23-7777
FAX 0166-23-8989
http://www.busetnetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！ ◎熱中症に注意しましょう！
◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！

十年に一度の暑い夏

盛岡営業所 小林 佳世子

皆様、日々の就業お疲れ様です。盛岡営業所の小林です。今年はずっと暑いですね！

今年はずっと暑いですね！年々暑さが厳しく感じている今日この頃です。ニュースでも猛暑が10月まで続くという予想されています。この暑さで皆様体調を崩していませんか？何かの役に立てればと思いい、熱中症について調べてみました。

■熱中症とは
気温・湿度の調整が上手くいかず体内に熱が溜まり、めまいやだるさ等、様々な症状が起こることを言います。
＜原因＞
暑い環境に体が適応できず、体温の調整がうまくいかなくなり、汗をたくさんかく事で体内の水分や塩分のバランスが崩れることです。

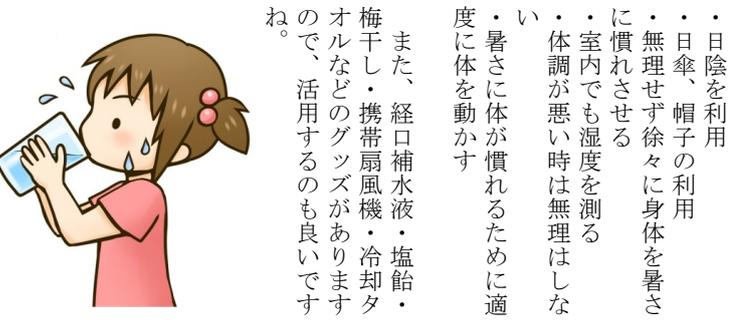
■熱中症を引き起こす3つの要因
その1「環境」
・気温・湿度が高い
・日差しが強く、風が弱い時
・急に暑くなった日
・エアコンの無い閉め切った室内
・熱波の襲来
その2「からだ」
・乳幼児・高齢者・肥満の方
・下痢やインフルエンザでの脱水状態
・二日酔いや寝不足といった体調不良
・高血圧や精神疾患等の持病
・低栄養状態
その3「行動」

暑い環境に体が適応できず、体温の調整がうまくいかなくなり、汗をたくさんかく事で体内の水分や塩分のバランスが崩れることです。

・激しい運動・作業
・慣れない運動・作業
・長時間の室外作業
・水分補給ができない状態
■熱中症の症状と重要度
重要度「軽度」の症状
めまい・失神・筋肉の硬直・大量の発汗・筋肉痛
重要度「中度」の症状
頭痛・気分不快・嘔吐・吐き気・倦怠感・虚脱感
重要度「重度」の症状
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

■熱中症を予防するには？
・涼しい服装(綿・麻の素材・冷感インナー)半袖、半ズボン
・日陰を利用
・日傘、帽子の利用
・無理せず徐々に身体を暑さに慣れさせる
・室内でも湿度を測る
・体調が悪い時は無理はしない
・暑さに体が慣れるために適度に体を動かす

また、経口補水液・塩飴・梅干し・携帯扇風機・冷却タオルなどのグッズがありますので、活用するのも良いですね。



■熱中症になった時の対処法
涼しい場所へ避難する

↑ 服を緩め、体(首筋・脇の下・足の付け根・足首)を冷やす

↑ 水分補給をする
そのまま安静にして十分な休息をとる

最後に残りますが、日本全域で残暑が続いています。スタッフがいでの私達です。何かありましたら、担当者お気軽に相談してくださいね。

今年の暑さ、皆さんで乗り切って行きましょう！

スイカ割り！

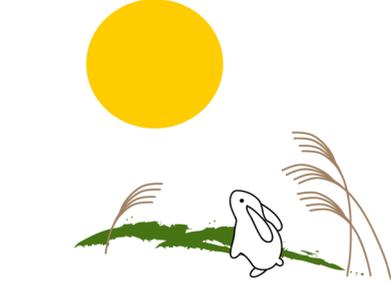


夏のイメージに欠かせない海！そしてスイカ割り！そんなスイカ割りですが、ちゃんと決められた公式ルールがあるのをご存じですか？簡単に紹介します！
○場所…どこでも楽しめますが、推奨されているのは「砂浜」か「芝生の広場」です。
○競技者(割る人)とスイカの距離は5m以上7m以内。
○用具…棒は直径5cm以内で、長さ1m20cm以内。
○目隠しは手ぬぐいまたはタオル。
スイカは「日本国産スイカ」を使用する。
○競技者…「スイカを割る1名」と「複数のサポーター」で一組とする。
○競技の開始…審判員は距離と用具を確認し、相手チームキャプテンと同席して割る人の目隠しを確認してから、

給与支給日(前払い)

・支給日
毎週第五営業日
※祝日や連休がある時はご注意ください。

9月の前払い支給日						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



暑い日が続いていますので、小まめな水分・塩分補給を行いましょ！
日没時間が早くなってきましたので、早めのライト点灯を心掛けましょ！

編集後記

皆さん、お盆休みはゆっくり休むことができましたか？お仕事の方は大変ご苦労様でした。私は毎年実家のある札幌にお墓参りもかねて帰省するのですが、当然ながらどこもかしこも大混雑！車も多く道の駅など、どこに行っても人・人・人。焦っても仕方ないので、諦めてのんびり移動していました。毎年ですが帰宅したらどっと疲れが……。残りの休日はゴロゴロしていたら終わってしまいました(笑) 疲れましたがゆっくり休むこともできましたし、お盆明けからはバリバリ仕事するぞー！と意気込みだけは十分です。まだまだ暑い日は続きそうですが、体調に気を付けて残暑を乗り切りましょね。(M)