ビジネットグループ社内報

第174号　2025年6月25日

向日葵 ～ひまわり～

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

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！　◎水分補給は忘れずに！
◎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！

熱中症に注意です

専務取締役　西村　幹

暑さが厳しくなってくるこの季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

日中の気温が３０度を超える日も増え、いよいよ本格的な夏の到来を感じさせます。

この時期、特に注意が必要なのが「熱中症」です。

年々気温の上昇が顕著になり、それに伴って熱中症による救急搬送の件数も増加しています。高齢者や子どもはもちろん、若く健康な方でも油断は禁物です。

気温や湿度が高い環境下で、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

初期症状としては、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、倦怠感などが見られますが、進行すると意識障害やけいれん、命に関わる重篤な症状を引き起こすこともあります。

大切なのは、重症化する前に予防すること、そして早期に対処することです。

予防の基本は、こまめな水分補給と適切な休憩です。

喉の渇きを感じる前に水分を摂ることが重要で、汗とともに失われる塩分も一緒に補うよう心がけましょう。

外出時には帽子をかぶったり、日陰を選んで歩いたりするなど、直射日光を避ける工夫も必要で、屋内でも室内の気温が高いときは、エアコンや扇風機を上手に活用して室温を管理しましょう。

さらに、自分だけでなく周囲の方への配慮も大切です。特に高齢の方は暑さを感じにくく、熱中症の症状に気付きにくいため、家族やご近所の様子に気を配ることも熱中症予防の一環です。

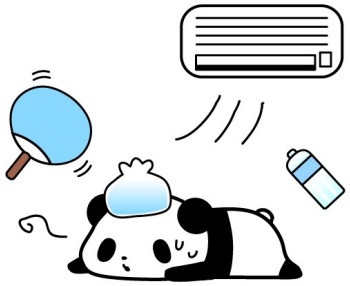
夏は楽しいイベントが多く、つい無理をしがちですが、体調を最優先に行動しましょう。

もしも「おかしいな」と感じたら、無理せずすぐに休み、水分と塩分を補給してください。

そして症状が改善しない場合には、すぐに医療機関に相談することが大切です。

これから暑さが本格化してまいります。

皆さまどうか体調に十分ご留意いただき、元気にこの夏を乗り切りましょう。



夏のレジャー

本格的に夏に近づいて来ました。夏と言えば、海だ！川だ！山だ！キャンプだ！とアウトドアレジャーが盛んになる時期でもありますが、安全に楽しめる注意ポイントをまとめてみました。

■立入禁止区域など危険な場所には絶対に近づかず、安全に管理された場所で遊ぶ。

■水に入る時は子供から目を離さずに手の届く範囲で見守りましょう。少しの間だからと子供だけで遊ばせないでください。溺水は早急な対応が求められますが、声や音を出さずに沈むこともあると言われており、近くにいたとしても気付くことができない可能性もあります。

■川の流れは一見穏やかに見えても、地形などの影響で流れが一定ではないこともあります。また、風雨、落雷等の天候不良時や上流で雨が降っている時など、河川等が増水する恐れが高い時には、水辺に近づかないようにしましょう。

■海の状況も、日ごと、時間ごとに変化します。風の向きや波の高さ、満潮か干潮かをしっかり確かめておきましょう。河口付近、堤防沿い等の人工物付近、岩場など離岸流が発生しやすい場所には入水しないようにしましょう。

■キャンプ場では危険区域に限らず、周囲の状況や火の取扱い方、道具の使い方等を事前に確認し、ルールを守って過ごしましょう。

■バーベキューでは、炭や着火剤、ガスバーナーなどの火の取扱いには十分に注意しましょう。また、テントの中などの換気が不十分な場所で、たき火やコンロ・ランタンなどを燃焼させると、一酸化炭素中毒に至る恐れがあります。必ず屋外の風通しの良い場所で使用してください。

楽しくなるとついつい羽目を外して無茶をしたり、危ない行為をしがちですが、安全に楽しむためにルールを守りましょう。

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。

７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	31		

編集後記

まだ6月だというのに暑いですね！夏は7月というイメージは遠い昔になってしまった感じがします。こう暑くなってくると、食事の面でも冷たい麺類が多くなったりしませんか？冷やし中華・そうめん・ざるそば・冷製パスタなどなど、食欲が落ちがちな暑い日でもつるっといけるメニューが欲しくなります。同じようなメニューになりがちな麺類を、どうやって飽きずに食べるか日々献立に頭を悩ませています。おすすめの麺類の食べ方があったら教えてください。また暑くなれば欲しくなるのがアイスクリーム！美味しいお店やおすすめがあればこちらもぜひ教えてくださいね！（M）

高温時の熱中症に注意！小まめな水分補給を心掛けましょう！
めまいやふらつき、吐き気などの体調不良を感じたら無理せず休憩を！