



温故知新



熱中症にならないための 水分補給のコツ

身体が一度に吸収できる水分量は
200ml～250ml

それ以上の水分を一気飲みしても排出されてしまうため水を一度にたくさん摂っても意味がありません。また200ml以上の汗をかいてしまうと徐々に脱水症状になり午後に急に熱中症になってしまうこともあります。

30分ごとにコップ1杯(200ml)
を習慣化しましょう！！

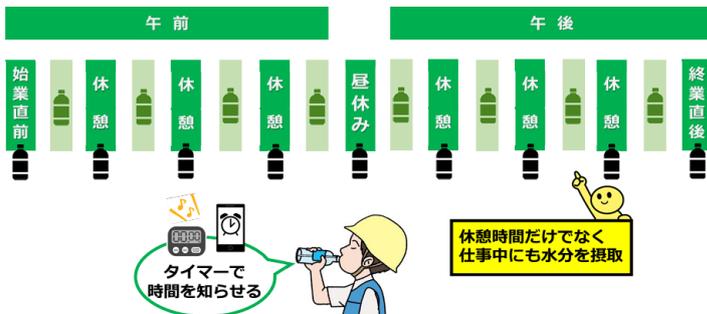
《熱中症災害事例》

作業開始前、10時の休憩、昼休憩に**300ml**ずつスポーツドリンクを飲み、朝食昼食も食べ、寝不足飲み過ぎもなかったが午後になり熱中症になった。



300mlほど汗をかく

100mlの水分不足！！
これが繰り返されると徐々に脱水症状になり熱中症になります。



爪押しで脱水症状の セルフチェック

- ①手の親指の爪を逆の指でつまむ
- ②指を離れたとき、白くなった爪が元の色に戻るまでに3秒以上かかったら脱水症状の可能性有！



【今号の主な内容】

- P① 水分補給のコツ
- P② 安全大会
- P③ 懇親会
- P④ ボーリング大会・次回案内



発行

野田工業 株式会社
東京都中央区銀座6-6-19
TEL : 03-3572-1866

ボーリング大会



【 職長会のお知らせ 】

★日時 2024年9月20日(金)

★時間 18時00分～

★会場 銀座ユニーク7丁目 N302



懇親会



(株)池上工業所様
 関東ロックウール(株)様
 (株)新建様
 東京グラスロン(株)様
 村商(株)様 (五十音順)
 寸志を頂戴しました御礼とご報告をさせていただきます。
 ありがとうございました。



おめでとう!



2024年度 安全大会



安全宣言
受賞者代表
(有)古川断熱 古川 善行

ダイダン株式会社

東日本事業部安全部安全第一課長 兼 東京本社安全部課長
塩見 公利 様
お忙しい中、ご講話いただき誠に
ありがとうございます。

安全優良賞 受賞者



上原保温(株)
長山 進



(有)小林断熱
山田 祐希



(株)NODAST
小川 和之



亮一(株)
馬 国華
(代理 大川亮)



(有)古川断熱
古川 善行



(同)川目設備工業
三堀 智



(有)浦崎ダンネツ工業
玉城 琉樹

また1年、無事故
無災害を目指し
てご協力をお願い
いたします。

