



安全 第一

安全パトロールを実施しました

7月19日(水)と21日(金)に安全パトロールを実施しました。

お忙しい中ご対応いただき、ありがとうございました。

全体的には事業所内の整理整頓、足元の安全確保、衛生環境の整備等は徹底されていました。

また、消毒、換気など感染対策もしっかり根付いていると感じました。

昨年度に引き続き、訪問先を絞り、しっかりとお話しを聞かせていただきました。どの事業所も限られた環境の中で利用者さんのために創意工夫をしている様子が伝わってきました。

今回はパトロールでお話を伺いましたが、この機会に限らず、困っていること、伝えたいことなどありましたら、お近くの職員衛生委員会委員にお声掛けいただければと思います。



上手に暑さから身を守りましょう

夏の盛りを迎え、今年も厳しい暑さが続いています。気象庁によると8月も気温が高くなる見込みとのことです。

危険とも言われるこの暑さは気合や我慢だけでは乗り越えられません。

エアコンの利用や吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用する、外出時は日傘を使用するなど、環境を整えることに加え、体に直接働きかけることで、体の外からも内側からも体温を下げ、身を守りましょう。

○冷たいものを摂取する

特に効果的なのが「アイススラリー」という、水と細かい氷の粒子がシャーベット状に混ざっている飲料です。氷が水に変化するときに体の熱を多く吸収します。また食道を通る速度が液体よりもゆっくりなため、深部体温の上昇を抑える効果も期待できます。

コンビニなどでも購入できますが、スポーツドリンクを一部凍らせて残りのスポーツドリンクとミキサーにかけることで自宅でも作ることができます。

飲むときには口の中で溶かしてしまったり元も子もないので、一気に喉を通しましょう。

○手のひらを冷やす

首、ワキの下、足のつけ根など血管の太い部分に冷却材等を当てて冷ます方法とともに「手のひらを冷ます」ことも効果的です。

手のひらには「AVA(動静脈吻合)」という、毛細血管の約1万倍の血流のある血管があります。普段は閉じていますが、体温が上がると開通し大量の血液を流すことにより熱を放出します。この部分に冷えたペットボトルやタオルを巻いた冷却材などを当て、冷えた血液を送ることにより深部体温を下げます。

温度は10~15℃が良いとされ、冷たすぎると血管が収縮してしまい逆効果となってしまうので注意しましょう。



新型コロナ以外の感染症にもご注意ください！



新型コロナが5類に移行し、間もなく3ヶ月となり、まだ油断はできないものの、少しずつ新型コロナ以前の生活を取り戻しつつあります。

そして、今年になって新型コロナ以外の感染症の発生についても再び聞こえてくるようになってきました。

季節性インフルエンザ、麻疹の流行が記憶に新しいですが、最近では「ヘルパンギーナ」への注意が必要です。

「ヘルパンギーナ」は夏かぜ（ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱））の一種とされています。2～4日の潜伏期間の後、突然の発熱（39～40℃）に続き喉が赤くなり、上あごや喉に小さな水ぶくれができ、それが破れて潰瘍ができ、痛みを伴います。治療については特効薬はなく、対症療法のみとなります。

感染経路は接触感染を含む経口感染と飛沫感染です。アルコール消毒が効きにくいという特徴があるため、予防には石鹸での手洗いが肝となります。

主に乳幼児が罹患するもので、患者の90%以上が5歳以下とされていますが、まれに大人も感染することがあり、その場合は子どもよりも症状が強くなりますので、大人でも十分な注意が必要です。

新型コロナの感染者数もなかなか落ち着きを見せない中、他の感染症の動きにも気が抜けませんが、いずれにしても予防の基本である手洗い、うがい、消毒、密を避けることを心がけ、予防に努めましょう。

夏のドライブで注意したいこと

夏休みシーズンを迎え、家族や仲間と車で出かける機会が増えるのではないのでしょうか。旅を楽しむものにするために、トラブルを未然に防ぐことができるよう備えましょう。

☑車内の温度に注意！

夏の車内は非常に高温になります。JAFの実験によると気温35℃の環境では車の色によっては1時間足らずで車内温度が50℃を超えます。たとえ短時間でも子どもやペットを車内に残すことはしないようにしましょう。また、ダッシュボード付近は更に高熱となります。スマホやプラスチック製品の破損、スプレー類などは爆発の危険があるので注意しましょう。

☑バッテリー上がりに注意！

エアコンをつけたまま渋滞に巻き込まれるなどノロノロ運転が続くと消費電力が発電容量を超えてしまう恐れがあります。古いバッテリーだとそのリスクが高くなるため、長距離移動の前にはバッテリーの寿命のチェックも行いましょう。ガソリンスタンドでもお願いできるそうです。

☑履物に注意！

夏は気軽にサンダルでお出かけということもあるかもしれませんが、しかし、運転時にかかとの固定されていない履物を履いているとうっかり脱げてしまったり、脱げたサンダルがペダルの下に入り込んで操作を妨げてしまう恐れがあります。

ちなみに長野県道路交通法施行細則では第14条第8項で「げた、木製サンダルその他安全運転に支障となる履物をはいて自動車又は原動機付き自転車を運転しないこと」と定められています。

