

コントラ + 安全マガジン vol.2

8月に入りました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？この季節になると真っ先に気を付けなければならない事といえは…

そう、「**熱中症**」ですね。

熱中症にならない為には、水分をとる事と、ご自身の体調管理が大事です。

- 朝食はしっかり摂ろう
- しっかり寝よう
- お酒はほどほどに

夏の暑さに負けず、お仕事・プライベート共に充実させていきましょう。

熱中症注意喚起ポスター

体調管理に気を付けて
熱中症を防ごう

- 1 朝食をしっかりとりよう
メシぬきNG!
- 2 夜更かしはしないで
6時間以上の睡眠をとろう
- 3 お酒はのみすぎない
二日酔いに気を付けて!



労働災害情報

～自分の職場におきかえて考えよう～

1. 6月某日 自動車部品製造工場で、気温33度の環境で作業中に、軽度の熱中症になった

- **こまめな水分を摂っていますか？**
- **体調管理は十分ですか？**
(朝食・睡眠・二日酔い)



2. 7月某日 ゴム製品製造工場で、作業中に無理な姿勢で製品を持ち上げようとして腰を痛める

- **物を持ち上げる時、腰を落とさずに中腰で持っていますか？**
- **無理な姿勢で作業する事はないですか？**



コントラくんからの 大事なお知らせ

コントラくんだよ。10月をめどに給料明細の電子化を進めているよ。担当スタッフから案内があるからよろしくね。

熱中症も大変だけど、コロナにも注意だね。みんなにはコロナに感染しないように、3つの密（密集・密閉・密接）はできるだけ避けてほしいな！

あと、こまめな手洗いと換気、お出かけする時は、マスクの着用も忘れないようにね！

安全に関するご意見や情報がありましたらメールしてね。アドレスはこちらから。

ikaicon_anzen@ikaicontract1.jp