



# 毎月1日は『安全就業宣言の日』



## 2月の安全ニュース (令和7年2月発行)

### 本格的な寒さに注意し、健康管理を徹底しよう！

冬に色々な病気にかかりやすくなるのは、寒さで体が冷えて免疫力が低下するからです。たった1℃体温が下がるだけで、免疫力は30%も低下します。

#### 高齢者が冬に気を付けたいこと



##### 1.インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症

空気が乾燥しウイルスが空気中を飛散しやすくなったり、体温が低くなり免疫力が落ちたりして、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。**高齢者や基礎疾患のある方**は、感染症にかかりやすだけでなく重症化しやすく、特に注意が必要です。外出時はマスクを着用する、帰宅したら手洗い・うがいを徹底すること。また、ウイルスが空気中を飛散しにくくなるように、湿度を50~60%に保つことも有効です。

##### 2.かくれ脱水



特に高齢者は腎臓機能の低下や食事量の減少、感覚機能の鈍化などにより、水分摂取の低下に気づきにくくなります。身体の水分不足に気づかずに放置してしまえば、頭痛や目まいのほか、脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高まると言われています。コップ1杯の水分を、起床時や朝食時、10時頃など、あらかじめ決めた時間に飲むようにしましょう。

##### 3.ヒートショック(冬の入浴やトイレが時として死に至る)

急激な温度変化で血圧が乱高下することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす病気です。温かいリビングから冷えたトイレや浴室へ移動したとき、**特に入浴中は注意が必要です**。脱衣所やトイレなどの気温の低い部屋を暖房器具で暖め、部屋と部屋の温度差をなくすることが重要です。また、入浴前の水分補給や湯船の温度を高くしすぎないこと、長湯しないことにも気をつけましょう。



#### 12月~1月の事故事例 受託(賠償) 1 派遣(傷害) 1

(受託) 12月24日

空家の草刈作業中、小石を飛散させ、住宅の窓ガラスが破損した。

(派遣) 1月19日

温泉施設の家族風呂を清掃中、足を滑らせ転倒し手をついた際に、左手首を骨折した。



### 令和6年度 安全スローガン

### 事故の芽は 油断・慢心 気のゆるみから

(公社) 鹿児島市シルバー人材センター 事務局

各班長様は各班員様への周知方よろしくお願いします。