

ワークパワー通信 02

夏本番☀熱中症にご用心！の季節です

熱中症に気をつけて！

梅雨も明けて夏真っ只中☀️ 今年も梅雨が明けないうちから暑い日が続いていますが、みなさんお元気でお過ごしでしょうか。ワークパワー通信担当の私、実は早くも夏バテ気味です…(´Д`u)ｱｯ

夏場の熱中症対策、みなさんはできていますか？

のどが渇く“前の”水分補給（お水よりも塩分などのミネラルが摂れるスポーツドリンク推奨※飲みすぎ注意！）や、**涼しく風通しの良い場所での適度な休憩**…忙しい中だとついついおろそかになりがちですが、お忘れなく！

そしてもし、**自分や周りの方の様子や体調が「あれ？なんかおかしいな？」**と思ったらすぐに報告を！！

条件次第でいつでも誰でもどこでも発症してしまう可能性のある熱中症、自分は大丈夫～と過信せず、正しい予防で日々元気に暑い夏を乗り越えていきましょう！



脱水状態になっていないかチェック①

右の図のように、手の甲の皮膚をつまみ上げて（強くつままないでね💦）離す



2秒で元に戻らなければ…

脱水の疑いあり！

※高齢者の方がより確認しやすいそうです、ご家族や身近な方のチェックも是非やってみてください(*´▽`*)



脱水状態になっていないかチェック②

上の図①のように手の親指を反対の手の指でつまむ
↓
離した直後に白かった爪が元に戻るのに**3秒以上**かかる場合は…**脱水症状の可能性あり！**



菊池雄星選手（上）大谷翔平選手（中）佐々木朗希選手（下）

私のオススメ観光スポットご紹介♪

岩手県出身のメジャーリーガーマンホール ● ✨

☆大谷翔平選手マンホール（水沢江刺駅・西口）

☆菊池雄星選手マンホール（都南図書館）

☆佐々木朗希選手マンホール（陸前高田 まちの縁側）

どれも6月に設置されたばかりのピッカピカのマンホール、イラストがカッコイイ ✨

マンホールとマンホール横にあるQRコードを撮影すると、特別な動画が視聴できるシークレットな仕掛けも！

同じ都道府県内に3か所も設置されているのは日本で岩手県だけなんだそうですね、スゴイ〜！！👀👀

お近くにお出かけされる際には、ちょっと立ち寄らせてみてはいかがでしょうか♪

3か所全てコンプリートした方は是非ご一報を！

（写真：奥州営業所 K.O/T.O、一関営業所 M.C）

★お仕事についてのご相談・お悩みごと、お気軽にお問合せ・ご連絡ください★



株式会社 ワークパワー

住所：岩手県奥州市江刺八日町1-4-10 ワークステーション101

TEL：0197-35-5277/FAX：0197-35-6177

WEBマガジン専用MAIL：staff-magazine@workpower.co.jp