

自転車の安全について

参考:「全ての自転車利用者のヘルメット着用努力義務化について」(福岡県警察) (https://www.police.pref.fukuoka.jp/kotsu/kotsukikaku/kotsukikakuuanzen/bicycle/helmet.html)
 「自転車は車のなかま～自転車はルールを守って安全運転～」(警察庁) (https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html)を加工して作成

春の全国交通安全運動は4月6日～15日です。また新生活のスタートを迎えるこの時期は、自転車や自動車の初心者が多くなりますので一人一人の交通安全意識を高め、交通事故を防止しましょう!

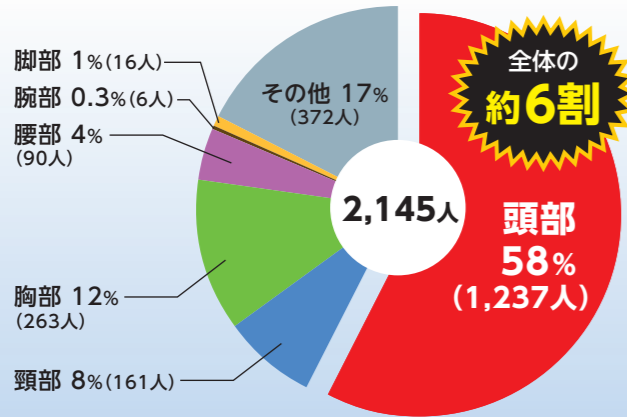
2023年4月1日から 全ての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化



- 1) 運転者はヘルメットをかぶるよう努めなければならない。
- 2) 同乗する方にもヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。
- 3) 児童又は幼児が自転車を運転するときにはヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

自転車乗用中死者の人身損傷主部位

(2017年～2021年 合計)

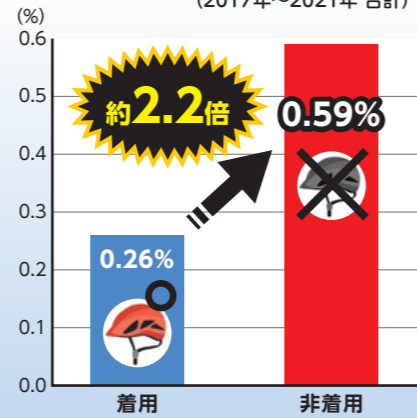


※割合(%)の合計は端数処理上100%にならない場合があります。

お気に入りのヘルメットを着用し、大切な命を守りましょう!

自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率

(2017年～2021年 合計)



大人も子供も
頭部の保護が
重要です!!

参考:「自転車交通安全講座」(内閣府) (https://www.city.matsusaka.mie.jp/uploaded/attachment/73340.pdf)を加工して作成

2022年11月1日から 「自転車安全利用五則」が変わりました

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
罰則 3か月以下の懲役
または 5万円以下の罰金
- 2 交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認
罰則 3か月以下の懲役
または 5万円以下の罰金等
- 3 夜間はライトを点灯
罰則 5万円以下の罰金
- 4 飲酒運転は禁止
罰則 5年以下の懲役
または 100万円以下の罰金
- 5 ヘルメットを着用
自転車は道路交通法上の「軽車両」で車の仲間です。車と同じように交通ルールがあります。

危険な「ながら運転」はやめましょう!

周囲が見えにくい、音が聞こえにくい、注意が
おろそかになるなど、交通事故の原因となるので、
絶対にやめましょう。



皆さんは春に咲く花には、黄色が多いと感じたことはありませんか?花は昆虫に花粉を運んでもらい受粉するため、香りの良さ、蜜の多さ、花の色で勝負をします。チョウやハチなどの昆虫や小鳥たちは、黄色い花に誘われやすいという理由から、春に咲く花には黄色が多いそうです。皆さんも黄色い花を見かけたら「春なんだな」と足を止めて眺めてはいかがでしょうか。

レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン 検索



安全ニュースのご活用についてお願い

- 弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。
- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸付・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
 - 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
 - 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

レンタルのニッケン 公式 Twitter 情報発信中!

フォロー宜しくお願ひします!

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください e-mail: nikken@rental.co.jp

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

お客様の安全作業のために。

NIKKEN

安全ニュース

Safety news

2023年
4月号

No. 256

編集・発行 株式会社レンタルのニッケン 安全技術部/営業企画部

お問い合わせ TEL.03-5512-7411



特集 熱中症予防・対策

- 職場における熱中症による死傷災害の発生状況
- 自転車の安全について
- 熱中症対策と予防

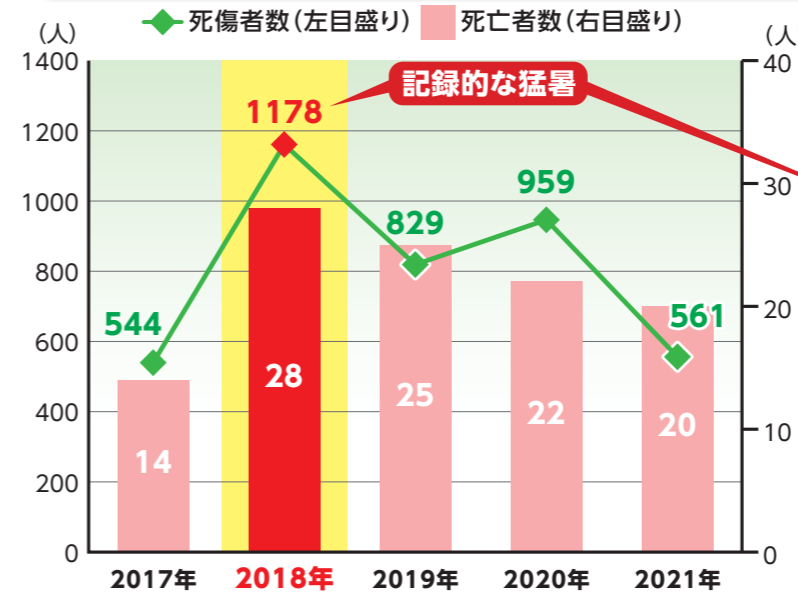
2023年
5月号の予告

水防月間

職場における 熱中症による死傷災害の発生状況

参考:「令和3年職場における熱中症による死傷災害の発生状況(確定値)を公表します」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_25950.html)
 「大雨や猛暑日など(極端現象)のこれまでの変化」(気象庁) (https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html)を加工して作成
 ※以下グラフにおける死傷者とは死亡者及び休業4日以上の業務上疾病者のこと

年別推移(2017年～2021年)



猛暑日・真夏日の年間日数

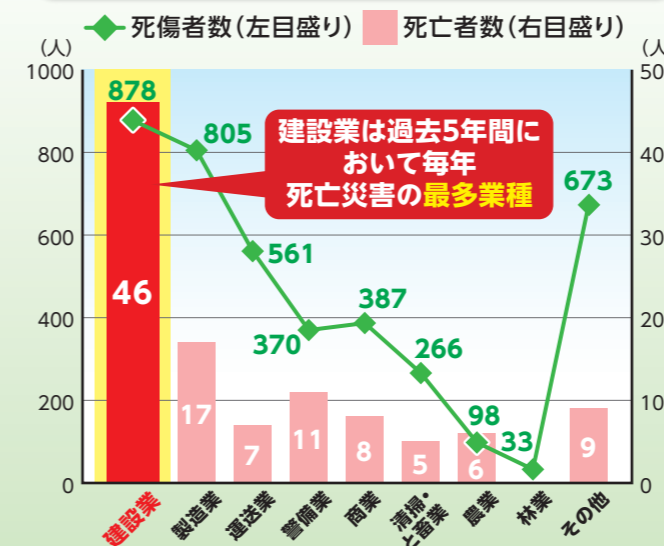
	猛暑日 日最高気温 35℃以上	真夏日 日最高気温 30℃以上
2017年	1.9日	43.3日
2018年	7.1日	49.1日
2019年	3.6日	42.8日
2020年	5.3日	44.4日
2021年	2.1日	44.8日

全国13地点における平均

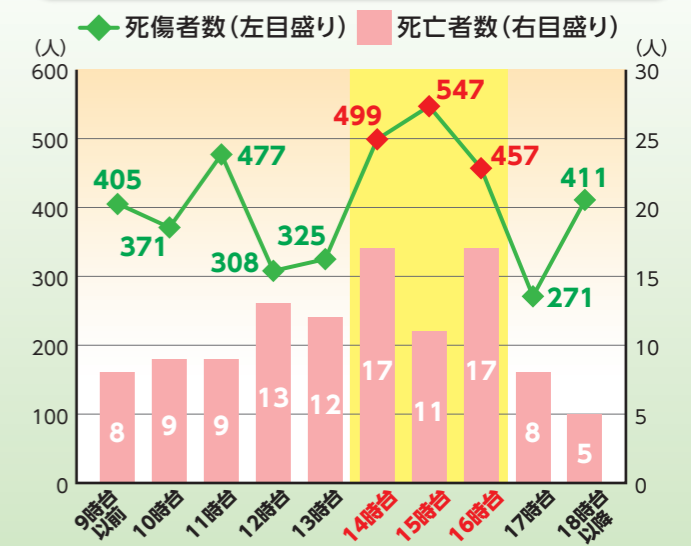
日中の作業終了後に
帰宅してから体調が悪化
して病院に搬送されるケースも
散見されるので注意しましょう。



業種別状況(2017年～2021年累計)



時間帯別状況(2017年～2021年累計)



★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

熱中症対策と予防

熱中症対策の3つの基本

順化+服装

- 暑さに慣れるには暑い所での作業開始から**7日以上必要**
 - 透湿性・通気性の良いクールジャケット・クールヘルメット等の着用
- 作業現場の朝礼では、その日の暑さ状況と注意点を伝えましょう

水分+塩分補給

作業前後や作業中など、**約20~30分おきに約0.1~0.2%の食塩水をコップ1~2杯**摂取する

約0.1~0.2%の食塩水の目安

水 500ml + 食塩 0.5~1g
塩1gは約小さじ1/5

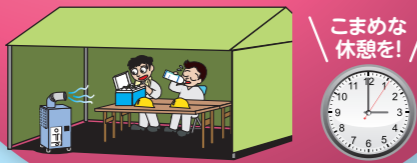
塩分補給は、塩飴やタブレット、梅干しなどでもよい

+ 健康管理のポイント

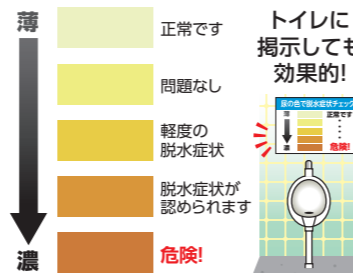
- 栄養バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- 朝食は必ずとる

適度な休憩

高温多湿な場所での作業は**休止時間をこまめにとる**



尿の色で脱水症状のチェック!



参考:「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」(環境省熱中症予防情報サイト) (https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/envman/2-1.pdf) を加工して作成

熱中症の症状と重症度分類

熱中症は処置が遅れると**死に至ることも!**

<h3>I度</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 「立ちくらみ」の状態。脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともある。 ●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じる。 ●手足のしびれ・気分の不快 	<h3>II度</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがある。 	<h3>III度</h3> <p>重症度高</p> <p>II度の症状に加え</p> <ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 ●高体温 体に触ると熱いという感触。 ●肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明する。
--	---	---

呼びかけに応えない時などの**病院へ搬送の際は救急車で!**

仕事に熱中して熱中症にならないよう、互いに声掛けをしましょう!

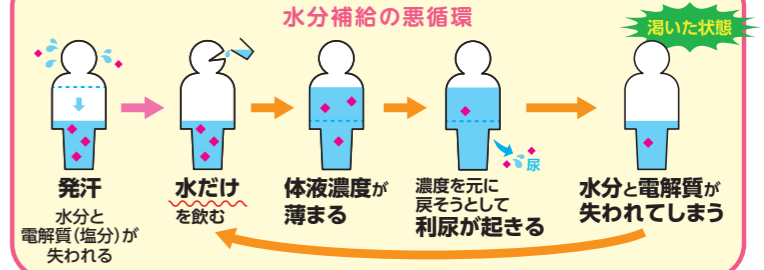
水分補給のポイント

脳は「水分」より「塩分」が薄まることを止めようとする



大量の汗をかいた時に「水」だけを補給すると血液中の塩分が薄まっていきます。塩分濃度を維持するために、脳から「これ以上水を摂取するな」という指令が送られ、「水」を欲しがらなくなります。

脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要



のどが乾いてからの水分補給では遅い

のどが渴いてから水分補給しても、汗として排出された水分量の約8割程度の補給で脳は「満足」と判断します。

(例) 30分作業を行った場合

汗で出た量 **261g** > 欲する水分補給量 **208g**

体が一度に吸収できる水分量には限界がある

水分は小腸のヒダから吸収され血液中にとり込まれますが、その量は「僅か」で限界があります。

一度に吸収できる水分量は **130cc** 程度

乳酸菌飲料の容器 **2本** 程度です

だから「こまめな水分補給(30分毎)」が必要なのです!!

参考:「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」(厚生労働省神奈川労働局) (https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/var/rev0/0120/4076/20176994932.pdf) を加工して作成

効果的な飲み物

<h3>経口補水液</h3> <p>特に症状が出てしまった後に有効</p>	<h3>スポーツドリンク</h3> <p>糖分が低いものを選びよう</p> <p>予防に最適 ※熱中症発症後の場合は経口補水液が適している</p>	<h3>こんな飲み物も効果的!?</h3> <p>夏場は冷やして</p> <p>味噌汁 体液と塩分濃度が近いので、汗として排出された塩分補給に最適</p> <p>甘酒(ノンアルコール) 水分と塩分と糖分のバランスが良い栄養価も高く、消化に良い</p>
---------------------------------------	---	---

気をつけたい飲み物

甘いジュースや清涼飲料水
空腹感がなくなり、食べる量が減ってしまい、体力が落ちてしまうことになりやすいため、飲み過ぎには気を付けましょう。

コーヒーやアルコール飲料
利尿作用が強いため、飲んだ量以上の水分を尿として体外へ出してしまいます。

飲み過ぎは要注意!

ペットボトル症候群
糖分が含まれている清涼飲料水を大量に飲み続けることで起こる急性の糖尿病です。のどが渴いた際に清涼飲料水を飲むと、血糖値が上がります。血糖値が上がると、またのどが渴くという悪循環になり、倦怠感・腹痛などの症状や重篤な場合昏睡状態に陥ることもあります。