

熱中症 セルフチェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

① いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。

② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。

③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

②～⑤ 水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい

体内水分量



バラ

花言葉:「幸福」「友情」「献身」



～コラム～



日々のご就業お疲れ様です。
今月は皆さんと心のリセットを行い、1日1日を大切に、しっかり見つめながら過ごしていきたいと思っています。
どうぞよろしくお願い致します。

フロレテフロレス

～花よ 花開け～



～ TABLE OF CONTENTS ～



お知らせ



ビジネス/LIFE



今月の話題



6月のお知らせ

クールビズ 期間 5月1日～9月30日

クールビズとは・・・？

夏場の冷房使用を抑えながら快適に働くための取り組みです



環境省が中心となり始めたもので地球温暖化対策や省エネルギー化を目的としています。また、適温状態を維持することで体温調節機能が正常に働きやすくなり体への負担軽減や健康維持にもつながるといわれています

当社でもクールビズ期間中、営業スタッフはノーネクタイ・ノージャケットでの対応をさせていただきます。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします！

「契約期間」厳守！に関する大切なお願い

～ 派遣雇用契約期間についての大事なお願いです ～

契約期間は“双方で合意された契約”です。期間中のお仕事準備がされています。どうしても致し方ない理由以外、個人の都合による途中終了はできません。契約の不履行により企業様に損害が発生した場合は賠償を負っていただく場合もございます。社会人として皆さんのよりよい就業環境と安定した雇用契約保持の為に、**契約期間の厳守**をどうぞよろしくお願いいたします。

Business

熱中症対策

日本気象協会発表！ 2026年の気温傾向

5月平均

6月平均

7月平均



広い範囲で「注意」。各地とも、日によっては「警戒」ランクになる可能性があります。



群馬県や埼玉県、東京都、山梨県で「警戒」。各地とも、日によっては「警戒」や「厳重警戒」ランクになる可能性があります。



全域で「厳重警戒」。各地とも、日によっては「危険」ランクになる可能性があります。

熱中症対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐ事ができます。初夏や梅雨明け・夏休み明け等、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時は特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐、めまい・虚脱感・意識障害・けいれん、手足の運動障害・高体温



はい

救急車を呼ぶ

チェック2 意識がありますか？

はい

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことも体を冷やすことができます。

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する
大量に汗をかいている場合は、水分・塩分を一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、食塩水(1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える)がよいでしょう。



チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ
本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

Life

社会保険基礎知識 <<種類と内容>>

【社会保険】

・健康保険(医療保険)・・・健康保険・国民健康保険・後期高齢者医療のどれかに必ず加入します。

・介護保険・・・介護が必要な方に介護費用の一部を給付してくれる公的保険。(保険料は40歳以上の方が負担)

・年金保険・・・「国民年金」と「厚生年金」があります。そもそも年金とは「毎年定期的に給付されるお金」という意味で老齢年金・障害年金・遺族年金が対象の受給者に給付されます。

「国民年金」

国民年金は全員が加入している年金保険です。会社員と公務員が加入している厚生年金には国民年金分が含まれて保険料が徴収されています。納める保険料と支給される金額は年齢や収入にかかわらず全員同じです。

「厚生年金」

厚生年金は会社員と公務員が加入する年金保険です。もらっている給料によって保険料が変わり、高い保険料を払っている人ほどもらえる年金は多くなります。

【労働保険】

・雇用保険・・・主に「失業」したときに給付される保険です。保険料は毎月の給料額に応じて天引きされます。

・労災保険・・・保険料は会社が全額負担しています。「工作中的の事故で起きた病気やケガ」に対する給付金に充てられる保険です。健康保険と似ていますが「工作中的のケガか仕事以外のケガか」で違いがあります。

労災保険: 仕事の原因で発生した病気やケガの保険
健康保険: 仕事以外で発生した病気やケガの保険

※労災保険の特徴は「医療費の自己負担がない」
たとえば、仕事中に起きたケガで入院したとしても、入院費用は一切かかりません。すべて労災保険から給付されます。

「社会保険」と「労働保険」に分けてザックリ解説しました
次回は加入要件についてお知らせします。