

## 夏季における就業指針（暑さ対策）

### 安全管理委員会

本年も昨年同様（それ以上）の猛暑が予測されるため、熱中症から身を守るとともに、暑さによって集中力を欠き、事故を起こすことを防ぐ目的で、以下のように就業指針を発表します。できるだけ指針にそって就業いただくようお願いします。

また、当指針を適用、運用するにあたり、お客様との折衝や会員グループ内での話し合い等が必要な場合は、事務局の担当者と連絡を取り、一緒に検討するようにしてください。

#### 1. 対象期間 7月1日より9月20日まで

#### 2. 就業にあたっての日常生活への指針

- ①就業日には、朝食を食べる  
朝食を食べることによって、身体機能が活性化し、また水分、塩分を摂取できる。
- ②暑熱順化  
新たに就業する場合、就業開始の2～3週間前から、戸外で30分程度のウォーキング、または同等の軽運動を行って、暑さに馴れて発汗しやすい体質にする。

#### 3. 就業時間帯についての指針

- ①就業は午前中（12時まで）を原則とする  
午後までの仕事量については予め2回にわける等の工夫をする。
- ②サマータイムを検討する  
就業開始時間を早めてできるだけ午前中に就業終了
- ③どうしても午後までかかる就業については、休憩の取り方指針を参照すること。

#### 4. 休憩の取り方への指針

- ①1時間に1回、5分程度の休憩をとる（ウォータブレイク）  
日陰で風通しのよい場所もしくはクールスポット等のエアコン設置の場所で休憩する
- ②午後まで継続する就業については、昼食休憩を必ず45分以上とり、日陰、風通しの良い場所もしくはクールスポット等で休憩し、身体の熱をさまして通常の状態に戻す。