

# 夏季における就業指針(暑さ対策)

== 再度 注意喚起 ==

「そよかぜ 27 号」でもお知らせしましたが、本年も昨年以上の猛暑が予想されるため、熱中症から身を守ると共に、暑さによる集中力欠如から事故を起こす事を防ぐ目的で、以下の通り就業指針が発表されました。

できるだけ指針に沿って就業して頂き、暑さから身を守りましょう。

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、必ず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下さい。



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

朝食を食べることで、身体機能が活性化する

### 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い、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回にわたる等の工夫をする

### ② サマータイムを検討する

就業開始時間を早め、できるだけ午前中に就業終了させる

### ③ どうしても午後までかかる就業にあっては、4項「休憩の取り方への指針」を参照する事

## 4. 休憩の取り方への指針

### ① 1時間に1回、5分程度の休憩をとる(ウォーターブレイク)

日陰で風通しのよい場所やクールスポット等のエアコン設置場所で休憩する

### ② 午後まで継続する就業にあっては、昼食休憩を必ず45分以上とる

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、身体の熱をさまし通常状態に戻す

安全管理委員会