



～お知らせ～



8月に入って猛暑が続きます。

連日、日本のどこかで気温が40℃以上を観測するなど記録的な暑さとなっています。酷暑はいつまで続くのかと気になる所ですが、5日～7日の雨を境に40℃くらいの暑さは徐々に収まっていくとのこと。それでも平年を上回るような暑さは続くため、熱中症への警戒を続けてください。現場など外出する際には、環境省が発表する「熱中症予防情報サイト」を確認してから出かけてください。このサイトでは「熱中症特別警戒アラート（黒）」、「熱中症警戒アラート（紫）」、「日最高暑さ指数（予測値）31以上（赤）」などの警戒情報を県別に地図上で分かりやすく表示してあります。

先日、魚沼の浅草岳に登ってきました。朝の6時前に登山口の駐車場に着いたところアブの大群に襲われ車外に出られず難儀しました。太めの友人が囨になってくれたので幸いにも刺されることなく登山に出発できました。車の排気に群がるようですね。

アブと言えば、翌日の飲み会で知人が手の甲を真っ赤に腫らしていました。前の日に墓掃除に行きアブに噛まれたとのこと。とても痛そうでした。この時期、アブや蜂などには注意してください。

夏休みにお子さんやお孫さんとキャンプなどで山や川に出かける機会が多くなると思います。ここで、アブによる虫さされの症状と対処法についての情報提供です。

さされたときに激しい痛みと出血を生じ、後から腫れや強いかゆみの症状が現れます。これらはアブが皮膚を咬む際に注入される唾液成分に対するアレルギー反応によるため、アブに咬まれたらなるべく早く患部をしぼり、水で洗い流すことが大切です。放っておくと腫れがどんどん増して固くなり、痛みもひどくなる場合があります。水で洗い流した後は保冷剤等で冷やします。軽いかゆみには、市販のかゆみ止め薬を活用するとよいでしょう。かゆみが強いうえ、皮膚に赤みや腫れなどの炎症がみられるときには、ステロイド外用剤（塗り薬）も有効です。掻きすぎて傷になる前に、かゆみを抑え強い抗炎症作用のあるステロイド外用剤（塗り薬）を使用するのがポイントです。薬局・薬店の薬剤師、または登録販売者に症状を伝え、使用できるステロイド外用剤（塗り薬）があるかどうか相談してみましょう。薬局・薬店で購入したステロイド外用剤（塗り薬）を5～6日使用しても改善がみられなかったり、気になる症状が現れた場合は自己判断で使用を続けず、医療機関（皮膚科）を受診しましょう。

それでは、アブにさされないためにはアブによる被害が増えるのは6月から9月にかけてのレジャーシーズンです。山地の溪流沿いなどに生息し産卵後に人を襲うアブは、キャンプや川原でのバーベキューなどでも見かけることがあるため注意しましょう。アブに有効とされる虫よけスプレーを肌が露出する部分に重点的にスプレーする、蚊取り線香を焚く、虫が嫌がるハッカ油を服にスプレーする、キャンプやバーベキューをする際は湿った場所を選ばないなどの対策をとるとよいでしょう。また、アブは黒や濃い色に反応するため、白っぽい色の長そで長ズボンなどを着用するのもおすすめです。

参考にしてください。さあ、みんなでこの猛暑を乗り切りましょう ！

猛暑です。熱中病にご注意を ！

「ウィークリースタンスの徹底を」お願いします

- ① 昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ② 休日明け日（月曜日等）は依頼の期限日としない
- ③ 休前日（金曜日）は新たな依頼をしない
- ④ ノー残業デー（水曜日）は勤務時間外の依頼はしない
- ⑤ ランチタイム・オーバーファイブ・ノーミーティング
- ⑥ イブニング・ノーリクエスト（R5.6から）



〇必見！ ホームページをご覧ください！ 新たな情報等があれば教えて下さい

www.hokurikuyouchi.co.jp

〇お願い！ 「クロジカ」（旧Aipo）を活用しましょう