健康状態の見える化（健康チェックシート）

関西創価新金星寮新築工事作業所

健康第一！体調は万全ですか？

お互いを思いやる気持ちを持って体調をチェックしましょう。

自分の体調も仲間の体調も大事です！！

氏名	①よく眠れていますか？	②体調は悪くないですか？（熱・下痢はない等）	③疲れはたまっていないですか？	④二日酔いですか？	⑤朝食は食べましたか？	⑥めまいや立ちくらみはないですか？（なければ○）	⑦痛いところ、違和感を感じるところはないですか？	⑧高血圧ではないですか？（最高140以上、最低90以上）	⑨悩み事はないですか？	⑩イライラすることは少ないですか？
	「はい」なら○、「いいえ」なら×									

体に少しでも異常を感じたら、すぐに作業を中断しましょう！

手洗い・
うがいを習慣に！

病気になる前に予防対策を！

・手洗い・うがいをしっかりしよう！
・睡眠をしっかり取ろう！
・お酒、たばこはほどほどに！
・栄養バランスのとれた食事をしよう！
・体を冷やさない工夫をしよう！
・ストレスは溜めすぎず発散しよう！

☆ストレス対処法☆

腹式呼吸をする
瞑想する
眠る
散歩する
一定のリズムを聴く
朝の光を浴びる
スキンシップをする
乳製品や豆製品を食べる
毎日湯船につかる

健康問いかけ確認 職長チェック欄	朝礼時確認	昼確認

夏季期間の熱中症ＫＹシート

熱中症ＫＹシート

本日のＷＢＧＴ値は 31.3℃

この数値は　安全・注意・警戒・厳重警戒・危険（○）　※○をつけてください

☆熱中症のサイン	☆対応策	☆WBGT値と水分・塩分補給・休憩が必要な時間
①足がつる	・(軽度)めまい、立ちくらみ →涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給する	〜21℃：安全→適宜な水分・塩分補給、休憩
②顔が赤くなり、ほてる	○(警戒)吐き気がする、体がだるい、頭がガンガンする →水分・塩分を取れなければすぐに病院へ	21〜25℃：注意→1時間に1度の補給、午前午後1回ずつの休憩
③だるさを訴える		25〜28℃：警戒→1時間に1度の補給、午前午後1回ずつの休憩
④体がふらつく	◎(緊急)意識がない、けいれんしている、高体温 →すぐに救急車を呼び、首・わきの下・足の付け根などを	28〜31℃：厳重警戒→45分に1度の補給、午前午後2回ずつの休憩
⑤気分が悪くなる		31℃〜　：危険→30分に1度の補給、午前午後3回ずつの休憩

熱中症チェックリスト（○・×）
はい・いいえ

	名前	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	山本	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	山本
①睡眠不足ではないですか？	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②体調は悪くないですか？（熱がある、下痢をしている）	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
③二日酔いですか？	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
④朝食は食べましたか？		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑤防暑タレはつけていますか？		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑥悩み事はないですか？		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
各作業員の健康問いかけ確認（朝作業前・昼作業前）	朝																											
	昼																											

「熱中症にならない！ならせない！」
体に少しでも異常を感じたら、すぐに作業を中断しましょう

職長チェック欄	朝礼時確認	昼確認
	[illegible]	[illegible]