

JOBISHAグループニュース

JOBISHA

公誠総合サービス

滋野商事

ニュースに関するお問い合わせは

☎03-5781-3345

横田まで

☎075-863-0588

斉藤・横田まで

発行責任者 斉藤泰子

## 就寝中の「夜間熱中症」に注意

夏の熱中症の約4割は夜間に発症しています。

主な原因としては、

- 就寝中の水分補給不足
- 昼間の熱で壁や天井が温められ、室温を高くしてしまう
- 寝室にエアコンが無かったり、防犯のため部屋を閉め切ってしまう、部屋に風が入らなくなってしまう

などがあります。

また、就寝中は熱中症の初期症状である「だるさ」「めまい」「立ちくらみ」「筋肉痛」が自覚できないため、重症化してしまうこともあります。

### 対策

#### ①寝る前に水分補給を

就寝中に汗をかくため、水分は失われていきます。就寝前・起床後にコップ1杯分の水を飲みましょう！また、夜中に水分補給ができるよう、近くに飲み物を置くのをおすすめします。

#### ②エアコンで部屋の温度を下げよう

#### ③涼しい寝具で快適な睡眠を

寝苦しくて睡眠不足になると、体力が落ちて、熱中症になる危険が高くなります。

### もしもの時の対処法

#### ①意識の確認

意識はある

意識がない

すぐに☎119番

涼しい場所へ避難 脱衣と冷却

#### ②水分を自力で摂取できるか

できる

できない

水分・塩分の補給

症状が改善しない場合

医療機関へ搬送



お子さんやお孫さんの参加者募集中！

### ビルメンテナンス子ども絵画コンクール

★応募テーマ★未来のおそうじ

～安心して住み続けられる私たちの環境～

★しめきり★2021年8月中旬

応募部門

- ・幼児の部
- ・小学生1～2年生の部
- ・小学生3～4年生の部
- ・小学生5～6年生の部

画用紙が必要な方は、業務担当者にご連絡ください

### 新型コロナウイルス感染症に関して

#### あなたが感染したかも

◎いつもと体調が違う。  
発熱やだるさなど

◎本人・同居家族等が  
・PCR検査を受けた場合  
・受けることになった場合

◎本人・同居家族等が  
・濃厚接触者になった。  
・濃厚接触者の疑いがある。

出勤せずに

すぐに

会社に連絡し  
指示をおおいでください。

業務担当者に直接連絡  
でもOK!

ワクチン  
打っても  
マスクは  
忘れずに!

ワクチン接種  
2回済み

「予防接種済証」  
は、大切に保管

### 浄美社、LINE やってます

タイムラインにて様々な情報を発信中！  
ぜひ友達登録をして、ご覧ください!!



ID (@jobisha) で検索、  
もしくはQRコードを読み取り  
追加のボタンを押せば  
登録完了です!

(@jobisha)

季節の話題や  
気になる健康法  
その他お役立ち  
情報を  
発信中です!



😊 いいね

### 清掃カート 整理整頓

みなさんは、清掃カートをキレイに使用していますか？  
清掃カートは、使用するあなた自身のプロ意識の高さが現れます。

#### ■ 整理整頓の方法と効果 ■

##### ① 整理

カートに、同じ道具を  
いくつも在庫しないよう  
に管理も大切!

##### ③ 道具の 美しさ

洗っているから  
「キレイ」では  
なく、見た目も  
ニオイも無しの  
「キレイ」な道具  
で清潔感UP!



##### ② 道具の整頓

作業効率を考えた  
1) 道具の出し入れ  
がしやすい配置  
にする。  
2) 何度も同じ動き  
をしないために  
順序を考えた配  
置にする。

上記の3点を意識することで

- ・清掃の時間的な余裕が生まれ、  
気になる所や見落とししていた所の対応が可能に!
- ・結果的に自分の清掃技能が上がり、周りからの評価も上がる!

という効果が生まれます。

また、施設利用者様の印象も良くなり、施設自体(当社のお客様)の  
イメージUPにも繋がる大切な一因です。

一度、下記のチェックシートを見て自分のカートを確認☑してみましょう!

- ☐ きちんと洗った清潔なモップを使用していますか?
- ☐ 各エリアごとにスポンジ、タオル等の色分けは出来ていますか?
- ☐ 消耗品は適切な期間使用後交換していますか?
- ☐ 洗濯機・乾燥機使用現場では定期的に清掃をしていますか?
- ☐ カート内に必要以上に道具が在庫されていませんか?