



具体的にはどんなことに
気を付けたらいいんだろう

とりあえず来たけど
自分のことも心配だなあ

① 熱中症

- のどが渇く前に水分と塩分をとる
- こまめに涼しい場所で休憩する
- めまいや頭痛がしたらすぐに休む



② 転倒

- 不安定な場所ではできるだけ避ける
- 滑りやすい場所は小さな歩幅で歩く
- 大きい、重たい荷物は複数人で運ぶ



③ 切り傷

- 長袖、長ズボン、丈の長い靴下で肌を守る
- ヘルメット、丈夫な手袋、底が厚い靴を着用する
- 釘やガラスを踏まないよう足元に注意する



※基本的に作業中は絶対に

無理をしない!