

安全衛生・兵庫

帰署報告・森林官日記!

◆今年4月から森林官1年目として、現場業務に奮闘している波賀森林官。毎日の帰署報告のFAXには、森林官業務の感想やハットヒヤリ、目標などを書き記し、報告しています。

■4月10日(火)

先輩森林官に現地踏査を同行してもらいましたが、**学ぶことが多く**、非常に勉強になりました。今日は、充実した調査の一日でした。(素材生産箇所の踏査)

■4月13日(金)

日本触媒の新規採用者の方々に会って、**初心の大切さ**を実感させていただきました。(日本触媒新入社員研修)

■4月16日(月)

今日は本署からの応援もあり、順調に調査が終わりしました。先輩方は歩くのが速いので、ついて行くので精一杯でした。(素材生産予定箇所の収穫調査)

■5月17日(木)

少し時間の無理をして作業をしたので、予定帰署時間を過ぎてしまいました。帰りの**運転が雑**になってしまい、反省しています。今日すべき業務なのかももう少し考えて行動することも大切だと感じました。(造林事業請負監督)

■5月22日(火)

今日は突然の雨にあっけましました。天候が怪しいなと感じたときに雨具を入れておけば良かったです。不安なときは、**万が一に備えて**持って行くように心がけます。(素材生産の踏査)

■5月24日(木)

現場へ行ったときの**休憩を取るタイミング**は意外と難しいと思いました。作業量、**自分や同行者の体力**など、色々なことを考慮する必要がありますと思わず少し悩みました。(除伐予定地の調査)

■5月30日(水)

山ではダニが出始め、服や地下足袋にこそとついてくる**ことが多くなり**ました。作業によって**はしっかりと予防**するとともに、事務所へ持って帰らないように気をつけたいと思います。(除伐予定地の調査)

■7月2日(月)

今日はよく晴れていましたが、少しジメジメして汗をたくさんかきました。**こまめな水分補給**を心がけて、**脱水症状に注意**をしたいと思います。(地籍調査の立会)

■7月9日(月)

安全大会で磨いたナタが本領発揮しました。これまでナタの扱いが下手なのは、**技術不足**だと思っていました。が、**実際ナタの手入れも原因**の一つだったと実感しました。(地籍調査の立会)

■7月11日(水)

浮き石が多い場所を歩行するルートがいくつかありましたが、**上下の立ち位置に気を配り、声を掛け合いながら進み**ましたので、安全に業務を終えることができました。(地籍調査の立会)

■7月19日(木)

林道上の転石を運んでいると、急に風にあおられて、枯れ枝が大きな音を立てて、落ちてきました。何事もありませんでしたが、**面倒くさがらずにヘルメットをかぶ**って良かったです。(林野巡視)



梅雨明けが最も危ない熱中症!

■かくれ脱水が熱中症を引き起こす

自分では気づかない内に身体の水分が減り、脱水症の**一歩手前**の状態になっている**かくれ脱水**。放っておくと脱水症に陥り、水分不足から汗が作れない状態になり、体温を下げる**ことができず**、熱中症を引き起こしてしまいます。

では、なぜ**かくれ脱水**になってしまうのか? そのカギを握るものこそ、「**見えない汗**」です。

通常、脱水が起きやすいのは目に見えるような大量の汗をかいた時。人は、したたるような汗だけでなく、知らず知らずのうちに汗をかいて蒸発させ、**身体の熱を奪っている**のです。

では、**どれだけ汗**をかくと危険なのか? そのポーターラインは**体重の1%**です。60キロの人なら**60グラム**以上の水分が汗で失われると、嘔吐や微熱などの**脱水症状**がはじめる可能性があると考えられています。



■かくれ脱水を防ぐ! 効果的な水分の摂り方
①水とスポーツドリンクを使い分ける

日常生活であれば水で十分ですが、大量に汗をかく場合には、水分と共に塩分も失いますので、冷たい**スポーツドリンク**や**経口補水液**など塩分を含んだ飲料を飲むのが効果的です。

②がぶ飲みよりちよい飲み

1度に大量に飲むと胃腸に負担がかかります。**少しずつ飲む**と胃腸への負担が少なく、体温コントロールもしやすくなり、身体も吸収しやすいのです。(TV番組より)



佐用町のひまわり

発行 兵庫森林管理署 安全衛生委員会