

## 第29回 加古川市民レガッタ

猛暑の続く中、加古川市漕艇センター前の300mコースを使用し、7月30日、31日と「第29回加古川市民レガッタ」が開催されました。

コロナ禍により3年間中止となり久々に開催された同大会ですが、我がSICHERグループは31日に「エンジョイ初心者」クラスへ3艇が参戦し、その内2艇が優勝することが出来ました。

今回もたくさんのSICHERメンバーが応援団として参加、バーベキュー等で大いに盛り上がり、メンバーの交流を深めることが出来ました。

優勝したメンバーの皆さん、本当におめでとうございます。炎天下の中でしたが、体調を崩すものもなく楽しく有意義な一日でした。



## 熱中症注意!!職場に潜む熱中症、暮らしに潜む熱中症

お盆も過ぎ、このところ晴れ間続きで暑さ一入の今日この頃ですが、例年ですと9月も暑い日が続きます。そこで今回は今更ながら熱中症について、違う切り口で書いてみます。

職場でのクーラー使用による熱中症。意外かもしれませんがクーラーの効いた事務所、もしくはクーラーの効いた車中でも熱中症は起こります。自律神経失調による自己温度管理ができなくなり、暑い場所との出入りにより熱中症となります。冷房は適切に使用してください。

暮らしの中の熱中症ですが、浴室での熱中症があります。夏場ですとお湯の温度を下げて入浴される方が多いと思いますが、体温より温度が高ければ体温は上がります。又、首までつかり頸動脈を温めると脳の温度が上がり熱中症となります。又、浴室は湿度が高く汗をかきにくい環境になっております。適度に換気を行い、長時間浸からないように注意しましょう。

熱中症対策にスポーツドリンクを安易に選びがちですが、摂り過ぎに注意しましょう。いわゆるスポーツドリンクは運動を前提に消費される塩分、エネルギーを含んでいますので通常の生活の中で取りますと過剰摂取となります。過剰摂取により血圧が上がり、糖尿病になる恐れがありますのでお勧めできません。

また、コーヒーや緑茶などは利尿作用があるため水分補給には向いていません。適切に摂取するには経口補水液を選ぶといいでしょう。

熱中症に注意してもう少しの夏を乗り切りましょう。



## 新人社員紹介

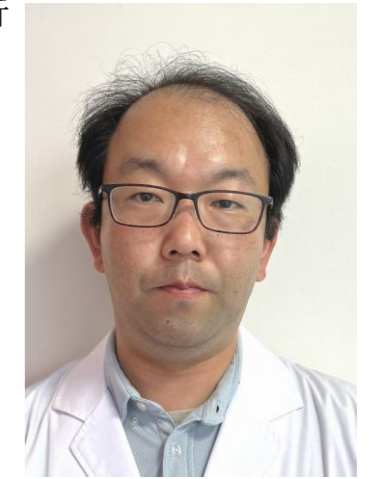
株式会社SIC 東京事業所  
小間 弘一郎 2022/6/27 入社

株式会社SIC東京事業所に配属になりました小間弘一郎と申します。前職も清掃関係の仕事をしておりました。その経験を活かすと同時に、新たな出会いを通じて自分の能力を更に高めて行きたいと考えております。よろしくお願いいたします。



株式会社HER  
太田 学 2022/7/1 入社

株式会社HER機器分析課に配属になりました太田学と申します。前職は作業環境測定や排水の分析に携わっておりました。まだ、未経験の分析も多々ありご迷惑をおかけすることもあると思いますがよろしくお願いいたします。



### 《基本心得》

ありがとう! みんなの厳しい姿勢。  
ありがとう! みんなの直向な汗。  
ありがとう! みんなの元気な笑顔。

### 《気合ワード》

やるか? やらないか? やる!!  
出来るか? 出来ないか? 出来る!!  
Yesか? Noか? Yes!!



**手元、足元ヨシ!**  
**指差確認で安全作業、**  
**右ヨシ! 左ヨシ! 前方ヨシ!**  
**で安全運転を心がけましょう。**

### 《安全標語》

ゼロ災害  
危険予知の 積み重ね