

# みえ発！ボラパック 安全衛生係

## （１）朝の健康チェック

あいさつをしながら、顔色や動きをチェック。

- ・健康チェックで、気になる人がいたら声をかけ、健康状態を確認。  
（例：顔が青白い、明らかに元気がなさそうに見える、動きがぎこちない等。）
- ・けがや体調を崩した人には、その後の様子も聞きましょう。

「無理せず、ケガせず、今日も一日がんばりましょう！」

「熱中症には注意しましょう。こまめな休憩と水分・塩分補給を！」

活動中は他のメンバーとともに、声を掛け合いながら  
安全第一で作業を進めてください。

応急手当箱に  
・塩分補給あめ  
・急冷パック  
も入っています。

## （２）活動終了後の声かけ

- ・うがいと手洗い、服が濡れたり汚れていたら、着替えも薦める。
- ・虫刺されや、ケガをしていないか（かすり傷であっても危険）を確認。
- ・目が充血していたり、体調の悪くなっている人はいないか。
- ・腰痛等、心身の疲労具合（落ち込む、テンションが高すぎる）をチェック。

## （３）夕食時の健康チェック

朝と同様に、声をかけながら健康チェックを。

## （４）夜のミーティングでの共有

ケガや体調不良者の情報。安全衛生面での気づき等をメンバーで共有しましょう。

## （５）生活環境の整備

生活環境を整えることが安全な活動につながります。

- ・宿泊スペース、トイレや洗面所、お風呂の清掃や、ごみの片付けの声かけを。  
（ごみは各自で可能な限り持ち帰ってください）

※ 体調不良の方や、ちょっと気になる方がいるとき→リーダーに報告

※ ケガ人、病気→リーダーに報告

※ 病院や救護室で手当てを受けた経過などは**健康管理票**に記入し、みえ災害ボランティア支援センターにFAXで送ってください。