



農繁期の健康管理について

“農繁期の季節” 機械化や除草剤の使用も進み、農作業の形態が昔とかなり変わってきていますが、作業を前屈姿勢で行う事、長時間労働が多い事、炎天下の作業が多い事等肉体的な労働であることに変わりありません。

そこで、今月は、農繁期の健康管理についてお知らせします。

①小休みを多く取り、疲れをためない。

- ・作業はあまり続けてせずに、時々小休みをとる。1時間働いたら10分間、2時間なら20分の休みをとるのが最も効率のよい働き方です。

②作業に合った衣類・防具をつけ、冷えない工夫もする。

- ・炎天下作業では、淡い色の長袖にして直射日光を避ける。帽子はきちんとかぶり、風通しのよい服装をする。
- ・下着は、汗の吸収のよい木綿のものがよい。
- ・水田に入るときは、下半身はできるだけ暖かな服装で覆い、冷えないようにする。
- ・農業散布のときは、マスク、ゴム手袋をはじめ、防除衣をきちんとつける。

③体操で筋肉の疲れをとる。

- ・作業のあとは、体操をして血液の流れをよくし筋肉の疲れをとる。
- ・かがみ仕事の際は、時々小休みをとって腰を伸ばす体操をする。

④バランスのとれた栄養をとる。

- ・激しい労働に見合うよう、量と質を十分にとる。糖質、蛋白質、脂肪をうまく組み合わせて、かたよらないようにする。
- ・おやつは糖質ばかりにかたよらず、牛乳や果物なども多くとる。

⑤水分の補給を忘れずに。

- ・汗をかいたときには、水分を補給して脱水を防ぐ。食事や休憩のときに、1回につきコップ1～2杯を目安に、こまめにお茶か水を取るようになる。
- ・このとき、水分と同時に塩分を含んでいる物を少し取るのは合理的です。

⑥食休みと昼寝を取り入れる。

- ・かがみ仕事は胃を圧迫し胃を悪くしやすいので、少なくとも1時間の食休みをとる。
- ・朝早くから働く場合は、必ず昼寝を取り入れる。

