

# ガイア通信 Vol. 26

有限会社警備保障ガイア

真岡本社 栃木県真岡市大谷本町3番地11 高岡ビル2F TEL:0285-84-0322 FAX:0285-84-0555  
宇都宮営業所 栃木県宇都宮市東今泉1丁目2番16 サンライズビル2F TEL:028-689-8441 FAX:028-689-8447

警備保障ガイア

検索 

## ① 「雑踏警備業務2級検定資格試験」に1名合格！！

先日行われました「雑踏警備業務2級検定資格試験」におきまして、  
1名が合格することができました。

「雑踏警備業務2級検定資格」の役割として、  
イベント会場や花火大会などの会場で雑踏警備業務を行う場合に、  
会場内の各区域において、区域内の警備員を指導する者として、雑踏警備業務に係る  
1級または2級の検定合格者を配置しなければなりません(警備業協会より抜粋)。

これは、特に2001年の明石花火大会での歩道橋事故において、  
多数の死傷者が発生するなど、催事における雑踏警備の重要性が再認識させられる  
ことになり、その後配置義務が決定されました。

雑踏警備(ざっとうけいび)・・・

多くの人々が集中することによる群集事故・雑踏事故を防ぐための警備

今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

祝創立14年目!!

## ② 熱中症予防の為に良い睡眠・食事を！！

今年も酷暑の夏がやって参ります。毎年熱中症で亡くなられる方は増えており、  
外出時はもちろん、室内でも熱中症の恐れがあると、近年ニュースになっております。  
今回は、熱中症予防の体作りに大切な「睡眠」「食事」について、お伝えして参ります。

★夏の不眠・エアコン・扇風機を活用し、快適な睡眠環境を作ること

・夏場の睡眠には室温26～28度、湿度50%くらいが適度と言われている。

・タイマー等を駆使し、エアコンも有効活用を！！

★お風呂は湯船で体を温めて、快適な睡眠へ

・体温が下がると自然と眠気が発生。38～39度のぬるめのお湯で、10分ほどが効果的

・夏場は睡眠中に500mlの水分が失われている。就寝前後にコップ1杯の水を！

★水分だけでなく、バランスの良い食事を

・熱中症予防に大切な「良質なたんぱく質」をとろう(特にお肉)

・ビタミンを摂取しよう(ビタミンBは不眠解消。Cは免疫力回復。Eは血行改善に効果あり)

以上、熱中症予防の為に、事前準備して乗りきって参りましょう。