

# 安全衛生新聞2020年

発行日：10月1日 発行人：イタックス中央安全衛生委員会



私たち中央安全衛生委員会は、イタックスで働いている皆さんの健康・安全・安心を願って活動していきます。

## ※働く上で知っていてほしい、労災について※

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った**負傷、疾病、死亡**などです。

9月の労災発生は以下の通りです。  
業務中、通勤退勤時の事故・・・死亡 0件  
傷病程度休業4日以上 **1件**  
傷病程度休業4日未満 **1件**

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院受診の前に、責任者や担当者へ連絡をして一緒に病院へ行き、書類の事など一緒に確認するようにしましょう!!!

日々、**気を引き締めて、労災発生を防ぎましょう!!**

※日ごろから職場で「**KYT**(危険予知トレーニング)」を実施するなど、事故を防げるように意識していきましょう!!

また、事故の状況を早急に確認して対策する必要があるため、**管理者への連絡は、すばやく**お願いします!!

## 受けましょう！インフルエンザ予防接種！

CHECK!

\*今年もインフルエンザ予防接種の時期が近づいてきました。先日会社のホームページでもご案内していますが、社員本人の予防接種にかかる費用を会社で負担します\*詳しくはホームページをご確認ください。

そもそも季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。風邪とは違いインフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

特に今年には新型コロナウイルスとインフルエンザの並走が心配されていますので、**予防接種法に基づく定期接種対象者(65歳以上の高齢者、60-64歳で慢性高度の心・胃・呼吸器機能が不全な者など)**で、**インフルエンザ予防接種を希望する方は、10月1日から接種実施されてください。**医療従事者・65歳未満で基礎疾患を持つ方・妊婦・乳幼児(生後6か月以上)から小学校2年生の方で、**インフルエンザ予防接種を希望する方は10月26日以降に接種実施されてください。**その他の方々も10月26日以降に接種実施されてください。



季節ものを知ろう企画！！今回は10月にちなんだものをご紹介します(^-^)/

♡10月の誕生花♡ガーベラ



ガーベラはキク科の多年草で、主に熱帯アジアやアフリカなどの温暖な場所に分布しています。

ガーベラはまっすぐに伸びた花茎から5~10cm程度の花をたくさん咲かせてくれます。ガーベラは比較的育てやすく冬には一度地上部が枯れてしましますが、寒冷地以外なら放っておけば翌年の春には再び芽を出してくれます。

ガーベラの花言葉は「希望」「前進」  
なんだか今の状況に合う前向きな言葉ですね！

色別の花言葉

黄：究極美、究極愛      ピンク：感謝、崇高美  
赤：神秘、燃える神秘の愛      白：希望、律儀  
オレンジ：神秘、冒険心

♡10月の旬な食べ物♡

【りんご】リンゴは栄養的に恵まれた果物。安定した酸化型のビタミンCが含まれ、すりおろして変色しても壊れない。他、食物繊維、ペクチンを多く含むため、整腸作用がある。

また無機質のカリウムを多く含むため、体内の過剰の塩分を対外に排出し、高血圧の予防にも役立つ。

【柿】9月頃から出回るが、10月下旬から11月中旬が旬。「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれる健康食品。ミカンに次いで多くのビタミンCが含まれる他にビタミンB1、B2、カロチン、ミネラルが含まれ栄養価は高い。熱がある時や二日酔いにもよく、利尿効果がある。

【栗】クリは栄養価が高く、蛋白質やビタミン類、ミネラルに富み、特にビタミンB1の含有量に優れる。糖分が多く甘みが強いので、甘みを生かした料理や菓子づくりに向き、鶏肉との相性がよい。

【山芋】ヤマイモは独特の粘りが身上で、トロロは古来、精がつく食べ物として珍重された。消化酵素・ジアスターゼを大量に含んでいるため、マグロの山かけや月見などにして食べるとよい。

【舌びらめ】旬は秋、皮がかたいので調理の際にきれいにむく。白身の柔らかい肉は、ムニエルやフライ、蒸し煮によい。鉄分を多く含む低カロリーのダイエット食で、貧血ぎみの女性におすすめ。

これらはほんの一部ですが、季節に因んだものを見たり食したりすることで体にも心にもいい影響があると思います☆日本は四季折々の風景や食べ物が豊富にあり、そのどれもが素晴らしいものです。ぜひ皆さんも5感を使い、季節を感じてみましょう(\*^-^\*)



今月のサラメシ

やってきました！第1回イタックスのサラメシ！！  
初回は鹿児島サポートオフィス上野くん(^-^)/  
お弁当、詰めるのは自分でやっているようですが、この色味・配置のバランスの良さ◎  
いつも美味しそうなお弁当持って来ている上野くん  
に並べるような弁当作りを意気込む女子達でした♪



発行人：鹿児島安全衛生委員会メンバーです★

MAX イタックス



お知らせ☆電話やメール、面談でメンタルヘルスへの相談受付ています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください☆共に受付は24時間OKです。返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉soudan@itaxweb.co.jp

電話☎0120-10-2430 (社員番号必要です)

担当者のみに分かるようになっていきますのでご安心を！  
使用方法が分からない場合は、中央安全衛生委員会までご連絡ください。

(099-210-2430)

