

# 安全衛生新聞2020年

発行日：3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。

労災発生件数(期間:2020年2月1日～2020年2月29日)

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	0件
	傷病程度休業4日未満	0件

業務中や通勤中に  
事故が発生したら、  
すぐに責任者や  
担当者へ連絡を!!!

◇発生した労災の事例◇ (過去の事例含む)

・退勤後に駐車場を歩行中、暗くて足元の車止めに気付かずつまずき転倒。荷物を持っていたため、手を出せず顔を強打してしまった。

※日ごろから職場で「**K Y T**(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!!

CHECK!

## アルコールが無いときの除菌の方法

新型コロナウイルスや、嘔吐下痢といったウイルス除菌に効果的といわれている「アルコール除菌」ですが、実際購入したくても完売していて・・・という方も多いかと思います。先日薬剤師の先生から、アルコールの代用で除菌ができるものについて教えて頂きましたのでご紹介です(^^)

あくまでも、**ドアノブなど手で触れる部分の場所を拭き取って使う為のもので、手指の消毒には使えません!**しかし、予備知識として知っておくとノロウイルス等の除菌の時にも使えて便利です。

### \*準備するもの\*

①空の500mlのペットボトル ②キッチンハイター(塩素系漂白剤) ③水

### \*作り方\*

ペットボトルのキャップ1/2杯分(約2ml)のキッチンハイターを、ペットボトルにいれ500ml分がいっぱいになるまで水を入れる。

これだけです。簡単!!

### \*注意\*

手袋を付ける、喚起をする、酸性のものと混ぜない、安易に子供に触らせない。

できるだけ中身は毎日作り直してください。

**※コロナウィルスに効くと確証したものではありません、アルコール除菌の代用だと思ってください※**



免疫はウィルスと病原菌から体を守り戦う「抵抗力」です。

体には、「ウィルスや細菌（=敵）を侵入させない」、さらに「侵入した敵と戦う」という2段階の免疫の仕組みが生まれつき備わっています。

まずは免疫力チェック！最近の自分を振り返ってみましょう！

- ①朝食を食べていない
- ②野菜類を食べていない
- ③偏食がある
- ④睡眠不足である
- ⑤ストレスが溜まっている
- ⑥あまり運動をしない
- ⑦最近、大笑いをしていない
- ⑧タバコを吸っている
- ⑨口内炎や口唇ヘルペスを繰り返して発症している。



左記のうち、1つでも当てはまる方は、免疫力が低下しやすく、ウィルスに感染しやすい恐れがあります。生活習慣を見直してみましょう。

### \*免疫力を高めるおすすめ朝食\*



その他、納豆や味噌汁、野菜ジュースなどもおすすめです。

### \*免疫力をあげたい・・・！

誰もがそう願うと思います。上の①～⑨が当てはまれば免疫力が低下しやすいのであれば、①～⑨の項目に該当しない生活を送れば自然と免疫力もアップしていけそうですね(^^)

一度に無理して全部実行するのではなく、自分の出来ることから始めていけたらいいですね(^\_-)☆

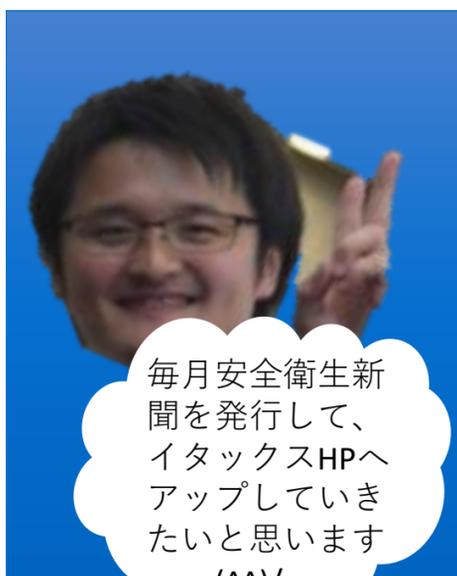
急速に健康な身体になったり、免疫力が急激に上がったことはありません。

ただ、日々の生活を少しずつ気を付けていけたら、健康寿命を延ばすことにつながっていくかもしれませんね(˘ω˘)

### \*最後に・・・

連日の報道で、コロナウィルスについて情報が相次いでいますが、どうか間違った情報に左右されず、正しい情報を見極めて行動をお願いします。

発行人：鹿児島  
野寄です



毎月安全衛生新聞を発行して、イタックスHPへアップしていきたいと思っております  
(^^)/

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☆共に受付自体は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)担当：園田

