

安全衛生新聞2020年

発行日：8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。

7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 0件

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！！

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!!!

CHECK!

梅雨明け後・・・夏バテ注意！！

今年は例年より遅い梅雨明けとなり、いよいよ夏本番の8月が始まりました。この時期に心配な夏バテの原因と予防について下記にまとめました。

原因その①「高温多湿が夏バテを招く」

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

原因その②「増えている自律神経の乱れによる夏バテ」

冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。

☆夏バテを予防するために☆

疲れを残さない睡眠法・・・冷却シートや冷感シーツなどを活用したり、冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げるなど環境から整えることも大切です！！

運動で汗をかく習慣を・・・適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。朝早い時間がオススメ！！

必要な栄養補給で体力をつける・・・しょうがや大葉などの香味野菜やカレーなど香辛料を利かせた料理も、食欲を増進してくれるので夏バテ予防に効果的です。夏こそ温かい食事を取り、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして胃腸を守りましょう!!

今月のテーマ

♪ おうちに居ながらちょっと旅気分♪

新型コロナウイルスが増々感染拡大をしていく中、例年なら夏休みに旅行に行ったり遠出をしていたという方も今年は近場、もしくは自宅でのんびり過ごす方も多いでしょう。そこで気持ちだけでも旅に浸れるかな・・・！？と思い今回は「インドネシア」の人気スポットをご紹介します♪

実はイタックスにはインドネシアからの実習生が沢山いるんですよ～(*^-^*)インドネシア語の通訳として本社勤務しているラーマさんに色々とお有名スポットを紹介してもらいました☆



【ボロブドゥール遺跡】 世界最大遺跡なんですよって(°Д°)！
ボロブドゥール遺跡 (Borobudur) は、インドネシアのジャワ島中部のケドゥ盆地に所在する大規模な仏教遺跡で世界的な石造遺跡。世界最大級の仏教寺院で「ボロブドゥール寺院遺跡群」の一部としてユネスコ世界遺産に登録されています。

なんだかとても幻想的な雰囲気ですね！！
実物は圧巻なんだろうなあ・・・



【タマン・ミニ・インドネシア】 テーマパークなのです(ω)ノ日本の約5倍の面積を持つインドネシアはジャワ島、バリ島など主要な島を含め約17,000の島々から成り立つ世界最大の群島国家です。約300の民族がいると言われ、地方によって様々な風習、宗教が残っています。そんな多様性を持つインドネシアの魅力を一か所で楽しむことが出来るテーマパーク「タマン・ミニ・インドネシア・インダー」は、首都ジャカルタから車で40分程。民族彫刻のゲートを抜けると、東京ドーム30個分の広大な敷地内にはいくつかの民族の伝統的な家屋が再現され、建物内には煌びやかな民族衣装やカラフルな楽器が展示されています。



【ラジャアンパット】



【ジャヤ山】



【バリ島クタビーチ】



【民族の伝統的な家屋】

今月はちょっと旅気分♪を味わっていただけただけでしょうか(^^) / まだまだ沢山ご紹介したいところもあるのでまたの機会に・・・

発行人：鹿児島安全衛生委員会メンバーです★



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)

