

安全衛生新聞2020年

発行日：9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。

8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 **2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「**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！！

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!!!

再注意勧告！！熱中症のキケン！！

CHECK!

熱中症は「気づく」ことで防げます。「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう。

今年は猛暑の影響・マスク着用・運動不足などにより例年以上に熱中症へのリスクが高いと言われています。新型コロナウイルス予防の為に着用しているマスクも屋外で人との距離が2m確保できている時は適宜に外しましょう。となっていますので、かねてから出来る予防を心掛けていきましょう。

※こんな時は注意してください※全て熱中症の初期～重症サインです！

めまいや顔のほてり⇒熱中症のサインです！上手な水分補給・塩分補給を！！

筋肉痛や筋肉のけいれん⇒熱中症の初期症状の一つです！全身のけいれんとは異なり、部分的に生じるのが特徴です。

体のだるさや吐き気⇒熱中症の中等症（意識障害がある場合には病院への搬送を必要とする）の症状の中には、頭痛や吐き気があります。

汗のかき方がおかしい⇒ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

体温が高い、皮膚の異常⇒体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない⇒声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

水分補給が出来ない⇒自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

今月のテーマ

☆座ったまま簡単・気ままにストレッチ☆

秋といえば「食欲」「スポーツ」「芸術」など、沢山連想されますよね(*^-^*)
日頃運動不足の方もいると思いますので、今回は仕事でもおうちでも気ままに気軽にできるストレッチをご紹介します(^^)/~

【デスクでも目立たずカンタンにできる肩こり解消のストレッチ】

①肘を曲げて、左右の手のひらをそれぞれ左右の肩の上におきます。その状態で肩を前に5回、後ろに5回回します。前に回すときは肩甲骨が開くように、後ろに回すときは胸を張り肩甲骨を寄せるように！

②手を腰にあてて肩を上げ下げします。肩を上げるときは3秒息を吸いながら耳に近づけるようにしっかり、下げるときは3秒息を吐きながら力を抜いて緊張をほぐすように！



肩を
ぐるぐる



肩を
上げ下げ



③背中側で両掌を組み、組んだままできるだけ腕を上げていきます。そのまま呼吸を整えつつ左右に振ります。前かがみや猫背にならないように気をつけましょう！



腕を
上げて
上げて～
左右に



今回は、私の肩が凝る時によくしている簡単ストレッチをご紹介しました(*^-^*)

皆さんのオススメストレッチや運動法も、是非安全衛生委員会にお知らせください☆シ

****安全衛生委員 川畑****



イタックスの中央安全衛生委員会では、皆さんに興味を持って見て頂けるような内容の新聞を作成しようと取り組んでいます。

取り上げて欲しい内容や、以前ご紹介した内容をもっと深く知りたい！などなど、社員の皆さんのご意見もお待ちしています(^^)/今後ともご一読よろしくお願いします☆

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)

