

明けましておめでとうございます。本年も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。

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!!!

1 2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

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!!

過去の労災の発生例：脚立に乗り梱包作業をしていた際、脚立から降りるときに着地で足を捻り捻挫し4日以上の休業となった。

◆思わぬ所で労災は発生します。日頃から周囲に危ない所はないか確認しましょう。また、ケガをさせないように整理・整頓・清掃を常に心掛け、ヒヤリ・ハットした経験は共有しましょう!!



良い仕事は、よい睡眠から



「寝る間を惜しむ」はもう古い!?

日本人の睡眠時間は先進国の中でもかなり短く、悩みを抱えている人が少なくありません。厚生労働省の統計によると、日本人の睡眠時間は年々減少傾向。就業時間が長いほど睡眠で休養が十分に取れていないと感じている方が多いようです。

睡眠が不足すると、日中の眠気やだるさ、イライラなどが生じるのはご存じの通り。集中力、注意力、判断力などが落ちてケアレスミスが増える、作業に時間がかかるなど生産性が低くなります。覚醒時間と作業能力の関係は深く、起きている時間が長ければ長いほど作業能力が落ちていくそうです。また、起床から17時間を超えると、お酒を飲んでなくても酔っぱらった状態と同じ程度の認知機能になると示唆する報告もあり、労災のリスクは8倍になるといわれています。

睡眠は食事や運動などと並び、欠かすことのできない重要な健康テーマだといえます。高いパフォーマンスを維持するためには、「忙しくて休めない」ではなく、「忙しいから休む」。個人はもちろん社会全体の意識改革が必要です。

今月のテーマ 初詣について 今年は近場・オンラインも！？

毎年、一年の感謝を捧げたり新年の無事と平安を祈願したり、初詣に行かれている方は多いと思います。

昔はその年の「恵方」にある神社へお詣りに行ったり、地方によっては正月よりも節分に恵方詣りをするところもあったようです。

参拝は神社・お寺どちらでもOKです。日本古来の神道には「氏神様」という考え方があり初詣は地域の神様にお詣りするのが良いとされていますが、決まりは有りません。

そして初詣といえば「おみくじ」ですよ(^.^) 私は今年「小吉」でした☆
神社本庁によると、「おみくじ」は単に吉凶判断を目的として引くのではなく、その内容を今後の生活指針としていくことが何より大切なことといえます。また神社境内の木の枝に結んで帰る習わしもありますが、持ち帰っても問題はなく、引いた「おみくじ」を充分に読み返し、自分自身の行動に照らし合わせてみたいものです。

また、今年はコロナ禍ということもあり、各神社やお寺では密にならないような感染対策がおこなわれています。その一つであるオンラインでの初詣も話題になりました。コロナウイルスの感染を心配せずに自宅に居ながら参拝できる神社も数カ所あるようです。

新たな生活様式が提唱されている今、様々なアイデアがオンラインで形となり発信されています。

本当は実際に見て聞いて触れて楽しみたいですよね・・・そんな日が一日でも早く訪れますように、もうひと踏ん張り頑張っていきましょう(^.^)/

今月の サラメシ

第4回イタックスのサラメシ！！
今回は総合管理室の優真ちゃん(^.^)
一言でいうと「可愛い☆」女子力高めのお弁当ですね！！おにぎりを雪だるまにしたり、卵焼きをハートにしたりランチが楽しくなるようなお弁当で羨ましい★
しっかり野菜も入って栄養バランスも◎



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があります。

✉ 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)

