

安全衛生新聞2021年



発行日：2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、皆さんの健康・安全・安心を願って活動しています。

※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 **0件**

傷病程度休業4日未満 **1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!!

事故の事例：通勤時の信号待ちで停車中に後方から追突され、頸椎捻挫となった。休業0日だが通院となる。

◆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!!

花粉症・アレルギーに気を付けましょう

CHECK!

2月に入ると花粉症が心配のなる方も多いのではないのでしょうか。花粉症とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

◆花粉症になる人はどのような人？

遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われていますが、それ以外には**一般的に挙げられるのが食生活の変化**です。今と比べて、インスタント食品やスナック菓子などがほとんどなかった時代に食されていた昔からの和食に、アレルギー体質になりにくい要素があるのかもしれませんが。

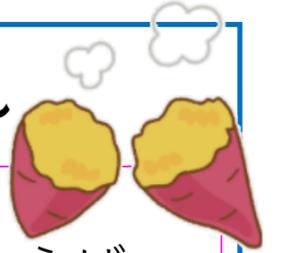
次に**自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活、そしてストレスも原因**とされています。

生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけることで花粉症が楽になるかもしれません。

※右の図は2021年の花粉飛散情報です



今月のテーマ ついつい欲してしまう！？焼き芋あれこれ



2月も半ばに差し掛かり、春もすぐそこ・・・？
でもまだ寒い日が続いていますよね。寒い時に食べたくなるものといえば、鍋料理・肉まん・スープ、そして何ととっても私は焼き芋ですね！！
最近、日本一美味しい焼き芋に巡り逢うことが出来たのですが、そこから色々と効能を調べるうちに増々焼き芋のトリコになりました☆
焼き芋は、大昔、飢餓を救ったりと大活躍してきたほど栄養満点の食材で、第4次焼き芋ブームが来ているほど注目されている食材なんですって。

☆焼き芋の栄養素は、準完全食品になるほど高い！

さつまいもは、NASAがその栄養素の高さから「準完全食品」として研究されているとのニュースもあり、栄養素の高い野菜としても知られています。カンタンに作れる焼き芋ですが、ビタミン類や食物繊維が豊富に含まれるのはもちろん、さつまいもに含まれるデトックス効果のあるヤラピンも、余すこと無く摂ることができる効率の良い調理法なんです！

☆焼き芋に含まれる3大栄養素とその効果

焼き芋の食物繊維は2.1g含まれており、ジャガイモの約2倍も含まれています。さつまいもに含まれる食物繊維は2種類あり、どちらも腸をキレイにしてくれる働きを持っています！

1つは水に溶けにくい不溶性食物繊維と呼ばれるもので、これは水分を保持し、便のかさを増やし腸を刺激して排便を促す効果があるといわれるものと、もう1つは水に溶ける水溶性食物繊維です。これは、便を柔らかくし、腸の蠕動運動を促進させる効果があるといわれているものです。

腸活にも最適な焼き芋食べてホッコリ☆心も身体もデトックスしましょう♪

今月のサラメシ

第5回イタックスのサラメシ！！

今月は鹿児島サポートオフィスの古郡さん(*^-^*)
子供さんの遠足に合わせて、クオリティ主婦超えのアンパンマンキャラ弁！！

ぽっぺには人参を使うなど野菜もきちんと盛り込まれています◎おそろい弁当を持っていったお子さんも、大満足だったことでしょう(^-^)



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)

