

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!!!

4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 **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!!

事故の事例：開けっ放しにしていたトラックのドア部分に頭をぶつけて負傷した（一度作業が終わった為ヘルメットを外していた）

◆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!!

CHECK!

## 早めに熱中症予防をしよう

暑くなってくると心配なのが「熱中症」ですよね。毎年対策・予防についてお伝えしていますが今一度、基本から振り返っていきましょう!!!

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく調整できない人への注意も大切ですが、熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないでください。

## ※熱中症予防のために※

- ・工夫して暑さ対策を・・・冷房や扇風機の使用、日傘や帽子を着用し、日陰の利用、通気性がよく、吸湿性・速乾性のある服装の着用など
- ・効果的な水分補給を・・・のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分・塩分を補給。水分補給をするときは塩分の補給も忘れないように
- ・しっかり眠る習慣を・・・ぐっすりと眠ることで体調を整え、翌日の熱中症を予防に繋がる。熱帯夜など時には、寝る前にコップ一杯程度の水で脱水予防!
- ・汗で失われた栄養を補う・・・夏野菜にはカリウムと水分が多いため、汗で塩分と一緒に失われるカリウム補給に役立つ◎ 豚肉やウナギなどに含まれるビタミンB1、梅干やレモン、お酢などに含まれるクエン酸も良い◎

まだまだマスク生活も続きますので、しっかりと対策を取って過ごしましょう!!

# 今月のテーマ 代謝を上げてスッキリ生活(^^) /

年齢と共に代謝が下がり、スッキリした体形をキープすることが難しくなってきましたよね・・・はい、私もそうです。。

今回は「基礎代謝」を上げる生活習慣のポイントをご紹介します!!

そもそも「基礎代謝」とは・・・最も多くのエネルギーを使う代謝で、呼吸をしたり心臓を動かしたりするためにも必要です。座っているときや睡眠中にも行われるため、効率的にエネルギーを消費するためには、この基礎代謝を上げることが理想とされています。

- ☆朝①起床後のストレッチ・・・深く呼吸しながらストレッチを行うことで、体にたっぷり酸素を取り込みながら血の巡りを良くします
- ②コップ1杯の水や白湯・・・コップ1杯の水や白湯を飲んで失った水分を補給しましょう。血行も良くなり、基礎代謝アップも期待◎
- ③食事はよく噛んで食べる・・・朝食はなるべく抜かないように!!噛んで食べることで目覚めが良くなり、活動スイッチも入ります◎

- ☆日常生活①体が温まる食べ物をとる・・・代謝UPの為にアイスティーよりホットティ、冷うどんよりも温うどんなど体が温まる物を選ぶ◎
- ②意識して体を動かす・・・ジムに行ったりジョギングしたり外で運動することも良いですが、家の中でも歯磨き中にスクワットしたり近場であれば車ではなく歩いたり工夫して筋力を付けましょう
- ③水分はしっかりと・・・1日にとりたい水分量の目安は、1,500mlといわれています。この程度の量を毎日しっかりとって、新鮮な水分が体内を巡り色々な細胞にきちんと水分が行き届くことで代謝もUPします◎



健康体キープするぞ!

このほかにも、温かい湯船に浸かることも良いと言われて  
いますよ(\*^-^\*)

私たちも、基礎代謝上げて体調不良になりにくい健康的な  
身体作りを目指していきます~!!

今月の  
サラメシ

第8回イタックスのサラメシ!!  
今回は、本社の仮屋さん(^^) /  
レシピを見ながら自分で作ったそうです☆  
彩や盛り付けもイイ感じですね~! 美味しそう♡  
私も高菜ごはん食べたいな~♪



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)

