

# 安全衛生新聞2022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、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。

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	0件
傷病程度休業4日未満	1件

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!!!

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!!  
 思わぬところでの労災も発生しています。決められたルールを普段から守り、出来る予防策を確実に実行しましょう!!  
 時間にゆとりを持ち、交通事故にも気を付けよう(^^) /

### SDG s を考えよう



### イタックス×SDG s

今期の当社経営理念には「SDG s の遂行」についても掲げました。各個人で実践できる身近なことから、会社規模で取り組むことなど、今後も発信いたしますので是非ご協力をお願いします(^^) /

日々の暮らしにほんの少し「思いやり」と「気付き」を意識することで自然とエコに繋がったり、周りの方々に優しくできたりするものです☆多  
 個人では無理をせず、地道に続けていけそうな取り組みを続けていけたら充分だと思いますよ(\*'▽')

皆さんが普段の暮らしで取り組んでいること、是非ご紹介くださいね♪

SDG s とは・・・

「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称です。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。



# 今月のテーマ 睡眠ちゃんと摂れていますか？

皆さんは普段から睡眠不足になること、ありませんか？

睡眠リズム障害により、睡眠不足が溜まると・・・

◆脳疲労の蓄積や脳機能の低下→集中力・記憶力の低下、ミスの増加

→うつ病などのメンタルヘルス不調の発生

・・・仕事の生産性が低下したり、休職せざるを得ない状況になることも。

(‘ω’)ノ寝付きが良くないと思っている方・・・こちら試してみましよう！！

①まずは寝心地のよい環境を作る

→部屋の湿度は50～60%、室温は26度くらいになるよう調節しましょう。

②頭を冷やして手足は温めよう！(夏場でも長袖長ズボン良いらしいです)

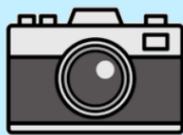
→リラックスしていると手足が暖かくなって、手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので身体の奥の体温が下がり寝付きも睡眠もよくなる◎

③寝る1～2時間前に、ぬるめの湯船(38～41度)に浸かる

→入浴によって皮膚の温度が高まれば、末梢血管も広がり皮膚からの放熱が盛んになります。体内部の体温が低下しやすく、寝付きがよくなる◎

★良い睡眠で心も体もリフレッシュしましょうね(^\_-)-☆

今月の一枚



本社では、昨年から社屋の避難設備や防犯対策など

【いざという時のため】の備えを意識的に進めています。

例えば下の写真のように窓から非難するためのハシゴ。これは実際に降ろしてみないとイメージ湧かないですね🌀

ハシゴが下りるスピードって結構速くて驚きました!!



みなさんも、勤務先や事業所で避難設備の確認や使い方の把握しましょう(‘◇’)ゞ

お住まいの建物も定期的に設備や周りの状況、確認しましょう!!

発行人：鹿児島安全衛生委員会メンバーです★

ITAX 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)

