

冷えは不調のもと！体を温める「温活」をしましょう♪

暑い毎日が終わったと思ったら、秋を楽しむ間もなく…とたんに冷え込むようになってきましたね。「手足が冷える」「体が冷えて眠れない」など、体の冷えでお悩みの方も多いのではないのでしょうか。病気ではないからと考えがちですが、冷えは様々な不調を引き起こします。そこで今回は、体を温める『温活』をご紹介します！

【温活①】短い時間でOK！簡単な筋トレ

体を冷やさないためには、基礎代謝を上げることが大切です。筋肉量が増えれば基礎代謝UPで体を効率良く温められます！太ももやふくらはぎなど、筋肉の集まる下半身を鍛えると

≫つま先立ちトレーニング⇒真っ直ぐ立った状態から、かかとをゆっくり上げます。

つま先立ちで5秒間キープ！スキマ時間に1日10回を3セット目標にチャレンジしましょう！

【温活②】寝起きにすぐ白湯を飲む

朝起きたら、白湯を飲みましょう！体温より少し高い温度の白湯をゆっくり飲むことで、内臓が温まり働きが良くなります。じんわり体が温まるので、冷えに効果◎

【温活③】熱すぎない温度の湯舟につかる

38～40度のぬるめのお湯は副交感神経を優位にし、心身のリラックスにつながります。またゆっくりつかることで体を芯から温めてくれるだけでなく、下半身に水圧がかかることにより血流やリンパの流れが良くなり、体温の上昇とむくみが改善されます☆

【温活④】体を温める食べ物をとる

体を温める食材⇒冬が旬・色が濃い(オレンジや黄色等の暖色系)・水分が少ない・地中で育つ
体を冷やす食材⇒夏が旬・色が薄い(白や緑、紫等の寒色系)・水分が多い・地上で育つ
旬の食材を上手に取り入れながら、体を温める食事を楽しみましょう(*^^*)

今日は何の日？

11月21日は『世界ハロー・デー』

「この日、10人の人に挨拶をするだけで、誰もが世界平和活動に参加できる」をスローガンとして、いまや世界180カ国に広まった『世界ハロー・デー(World Hello Day)』は、1973年の秋にエジプトとイスラエルが紛争の危機となったことをきっかけに制定されました。世界中の人々が挨拶をしあうことによって、各国の指導者に「紛争よりも対話を」とのメッセージを伝えることを目的としています。

世界中に広まっている…とは言え、初めて耳にした方も多いかもかもしれませんね。国と国だけでなく、身近な人と人との平和を保つためにも個人的なコミュニケーションが大切だと思います。皆さんも、まずは「挨拶を交わす」ことから始めてみませんか？(´▽`)(´▽`)

10月の業務中・通勤退勤時の労災件数

◇ 死亡 0件

◇ 傷病程度休業4日以上 4件

◇ 傷病程度休業4日未満 3件

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

※10月は特に労災の多い月となってしまいました。これから寒くなると、体や手が動きにくくなりますので業務の際はお気を付けください。また、日が落ちるのも早いので、通勤時もよりいっそう注意を払ってください。



SDGsを考えよう × 【あつ森でSDGsを学ぶ?!】

今回は、子どもたちが触れるSDGsについてご紹介します！
SDGsは未来の環境や生活を守るものですので、最近では子どもたちにも学ぶ機会が設けられるようになりましたね。日本では2020年度から小学校・中学校・高校と、順次「新学習指導要領」にSDGsに関する内容が追加されています。

江東区立第六砂町小学校では、Nintendo Switchのゲームソフト「あつまれどうぶつの森」を使って、子供たちが楽しみながらSDGsに関する理解を深められる特別授業が開催されました。舞台となったのは、あつ森の中に建設された水上都市「The Floating City」。監修したのは、南大西洋に現実のThe Floating City建設を計画しているブルーフロンティア社です。このThe Floating City島内には絶滅危惧種をモチーフにした動物が暮らしていたり、今後失われてしまう食材を学べるレストランがあったり、また虫や魚をとりすぎたユーザーには注意が与えられたりと、環境問題や持続可能な社会について自然に学べる仕掛けがたくさん施されています。子どもたちは、風力発電所や水耕栽培施設などを見学したのち、思い思いに自由行動をして、束の間の未来都市を楽しんでいたそうです。

これからの未来を担っていく子どもたちの学習意欲を刺激し、SDGsへの理解と関心を深めるユニークで素敵な授業が、これからもっと増えていくと良いですね(*^_^*)

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称であり、2015年9月に国連で採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標です。17のゴールと169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。



ことわざから英語を学ぼう 《第3回》

【覆水盆に返らず】

お久しぶりのことわざから英語を学ぶコーナー
今回は「一度起きたことは取り返しが見つからない」を意味する『覆水盆に返らず』をチェック！

There's no crying over spilt milk.
「こぼしたミルクを嘆いてもしょうがない」

There is no ~ing: ~することができない
spill: こぼす cry over: ~を嘆く

“It is no use ~ing” ~しても無駄だ を使うことも

覆水盆に返らずと同様に「一度起こってしまったことはどうしようもない」という意味ですが、後悔の意味が強い日本語に対し、英語では「くよくよしても仕方がないよ」というポジティブなニュアンスが多く含まれています！

筆者のひとりごと

「勝手に恥ずかしがってるだけです」

秋が来た…かと思えば、あっという間にすぐ傍まで冬の足音が近づいてきましたね(´_`)短い秋でしたが、皆さん満喫できましたか？
私は趣味の読書や音楽鑑賞をしたりしましたが、趣味に関しては昔から少し悩みがあります。趣味に読書や音楽鑑賞をあげた時によく質問される「誰が・何の作品が好きなの」問題です。聞かれて困る…という程でもないのですが、メジャーではなく少しニッチなところになると(多分知らないだろうから言っても困らせちゃうかな…)(誰?!となると説明止まらなくなっちゃうしな…)なんて考えてしまうのですよね。そして結局、好きな中でもできるだけ当たり障りのない名前をあげてしまったりするのです。
皆さんも同じような経験、あるのではないのでしょうか？ちなみに私の好きな小説のジャンルはディストピア系です、…と何となく言いにくいことをここに記しておきます。

発行/鹿児島安全衛生委員会メンバー
＼楽しく活動しています！／



電話やメール、面談でメンタルヘルスの相談を受け付けています。

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！24時間受付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
☎ 0120-10-2430 (社員番号必須)



担当者以外には分かりませんのでご安心ください！
ご質問等は、中央安全衛生委員会までご連絡ください (099-210-2430)