



## 令和4年度～5年度の 衛生委員が選任されました

本所の職員衛生委員会は令和4年3月をもって任期満了を迎えたため新たに委員が選任されました。

新しく委員になる人、前任期からの継続となる人とありますが、気持ちも新たに職場の衛生管理に取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



ここで改めて…

### ☆衛生委員会とは？

業種を問わず、常時使用の労働者数が50人以上の事業場での設置が義務付けられているもので①健康障害防止対策 ②健康保持増進対策 ③労働災害の原因調査及び再発防止対策 ④①～③以外の労働者の健康障害の防止及び健康の保持増進に関する重要事項を審議する、つまり、労働環境や職場の衛生環境について労使一体となって考える場です。

もし、「こうしたらもっと良くなるかも」「こんな不安を抱えている」などなどありましたら、お近くの衛生委員にお伝えください。より良い職場づくりのきっかけになるかもしれません。

## アルコールチェックが始まっています。

4月1日から運転前後の酒気帯びチェックが義務化されました。飲酒運転による事故は年々減っていますが、依然、後を絶ちません。飲酒運転は「危険・悪質な犯罪」ですので、自身は元より周囲にも「絶対にしない、させない」ことを徹底してください。

- 他の職員が、目視や対話等で、運転者の顔色、呼気の臭い、声の調子等を確認します。
- 運転前と運転後の両方行います。
- 確認結果を記録します。記録は1年間の保存義務があります。
- 業務に使用するのであれば、自家用車でもチェックが必要です。  
(通勤は含みませんが、現場へ直行直帰する場合は運転前後にチェックが必要です)
- 10月1日からは、上記に加え、アルコール検査器によるチェックが必要になります。  
(対応については、現在検討中です)

体重が65kgの人の場合、お酒を2合飲むとアルコールが抜けるまで6～7時間程度、3合飲むと9～10時間程度かかるといわれています。(個人差、体調による差あり)

翌朝運転する人は飲む時間・量に注意しましょう。



## 「五月病」にご注意ください

令和4年度を迎え早くも1ヶ月が過ぎようとしています。自分や同僚の異動、ご家族の進学、就職等様々な変化の中で緊張感に満ちた毎日を過ごしている方も多いかと思います。また、この時期は寒暖の差が大きく、身体への負担もかかっています。

そんな時にこれから気を付けたいのがメンタルの不調です。特に新しい環境に慣れようと、1ヶ月がんばって、ゴールデンウィークで一息ついた頃が現れる不調が「5月病」と言われています。

「5月病」は一過性の症状とされていますが、状態が改善されず、症状が進んでしまうと、うつや適応障害などの診断に繋がってしまうこともあります。

早めに気づき、対処することが大切になります。

### 主な症状

疲れやすい・寝つきが悪い、朝起きられない・食欲低下・めまい・頭痛・腹痛  
ネガティブ思考・不安・イライラする・やる気が起きない・集中力の低下・思考力の低下  
など

このような症状が現れたら…

○趣味や好きなことに時間をつかう ○友達とおしゃべりをする ○栄養バランスの良い食事  
○起床就寝時間のリズムを整える ○お風呂は温めのお湯にゆっくりつかる ○ウォーキング  
など軽めの運動をする など、自分に合った方法でストレスを解消しましょう

ただし、そもそも上記のようなことをする気持ちが起きない、不調が長引く（2週間以上）場合はカウンセリングを受ける、医師の診断を受けるなど、重症化しないよう手をうちましょう。

不調を感じたらまずは頑張りすぎている心をほぐしましょう



## 新型コロナウイルス 医療警報が発出されました

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数がかつてない高水準で推移しています。重症化することは少ないと言われていたのですが、医療体制への圧迫は避けられない状況となっており、4月20日には「医療警報」（確保病床使用率 25%以上）が発出されました。

今後、医療特別警報（確保病床使用率 35%以上）の発出、感染者増による社会経済活動の停滞を回避するためにも、それぞれができる予防策を再度確認し徹底しましょう。

- リスクの高い行動をとった場合の検査の推奨
- 不織布マスクの確実な着用 → 「エアゾル感染」や「飛沫感染」のリスクを下げる。（捨てる際、特に公共の場で捨てる際はビニールに入れるなどし、むき出しのままでは捨てない）
- こまめな換気
- ワクチンの積極的な接種 → 家庭内感染や重症化へのリスクを下げる