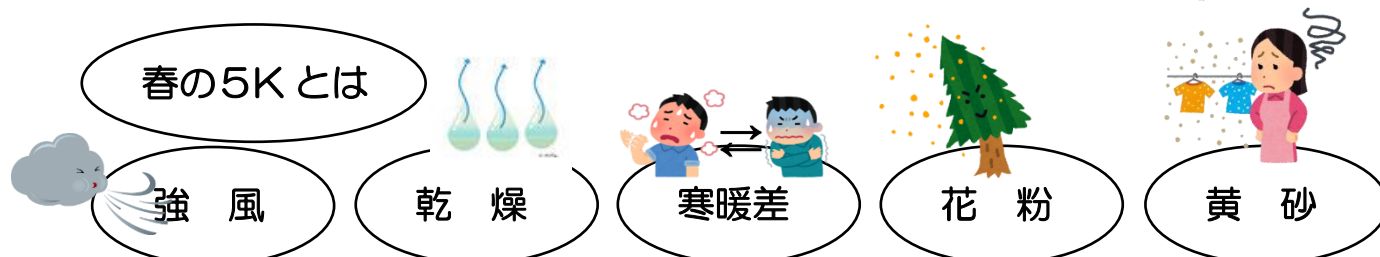




春の“5K”にご注意ください

冬の寒さが通り過ぎ、春らしい陽気となりました。

暖かくなり、ほっとする時期ですが、季節柄少しやっかいなこともあり、それをまとめて一般的に「春の5K」と言われています（※気象用語ではありません）。



○「強風」「乾燥」→ 火事のリスクを高めます。春は最も火事の多い季節と言われています

○「寒暖差」→ 朝晩の冷え込みや、暖かい日があったかと思うと冬に逆戻りするなど

気温の差が大きいと自律神経の乱れにつながります。

○「花粉」「強風」→ 花粉症に悩まされる人は多いですが、さらに強風により広範囲に拡げられます。

○「黄砂」「強風」→ 黄砂により洗濯物が汚れたり、視界の不良、呼吸器系の疾患の悪化

どれも体感的に理解しやすい現象ではないでしょうか。

春を過ごしやすくするためにも、天気予報をチェックするなど、できる対策を立てていきましょう。

4S 活動で職場環境の見直しを

年度の変わり目で大なり小なり職場の環境が変わる時期です。

「整理」「整頓」「清掃」「清潔」の4つの「S」を意識して、快適な環境で1年のスタートをされるようにしましょう。

- 《整理》 ○不要なものと必要なものを分別し、不要なものは捨てる
○通路や職場において、働きやすいスペースを確保する
- 《整頓》 ○ 必要なものは、誰でもすぐに探し出せるようにする
○ 無駄、無理な動作や姿勢をせずに業務ができるようにする
- 《清掃》 ○ ゴミや汚れのない状態にする
○ 床面の汚れなどをなくすことにより滑りや転倒などを防ぐ
- 《清潔》 ○ 整理、整頓、清掃に心がけ、衛生面に留意する
○ 安全で快適な職場環境を維持する



⚡ 労災が増えてきています

令和5年1月以降労災の発生が続いています。

今年度の労災発生件数は3月29日現在で13件、そのうち7件が1月以降に発生しています。

事故の分類としては転倒が一番多く、年度内では8件発生し、労災全体の61.5%を占めます。そのうち7件が4日以上のお休みに至っています。全産業でみても転倒から長期休業に至るケースは多く、大きな課題となっています。

防ぐことがなかなか難しいケースもありますが、身体を動かす前に軽くストレッチをする、床に置かれているものを確認するなど転倒予防を意識してみてください。

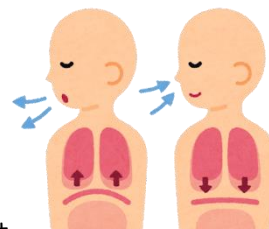


年度の変わり目で忙しい毎日ですが落ち着いた行動を心がけ、労災防止にご協力をお願いします。

業務中に怪我をしたら・・・

- ①上司に報告 ②病院では「労災です」と伝える（医療費の支払いが通常と異なります）を忘れずをお願いします。

呼吸、ちゃんとできていますか？



3月13日よりマスクの着用について「個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本」となりました。当会では職務の性質上、着用を必要とする場面が主となりますが、生活の中でマスクをはずす機会が今までよりは増えてくるかと思います。

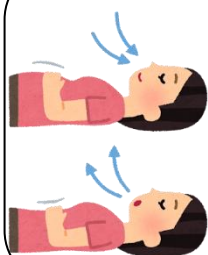
長いマスク生活が与えた影響は様々あるかと思いますが、呼吸が浅い人が増えたということもそのうちの一つと言えます。

そこで、この機会に「呼吸」について改めて意識してみませんか？

マスクをしていると、呼吸に負荷がかかってしまうため、より楽な口呼吸や胸の上の部分だけを使った浅い呼吸（胸式呼吸）になりがちで、無意識のうちに酸素が不足する「隠れ酸欠」に陥る可能性があります。

人は1日に約2万～2万5000回呼吸をされると言われていますが、その1回1回について少しずつでも酸素量が不足していくと、心身に影響を与えます。隠れ酸欠状態になると、片頭痛、気分の落ち込みやイライラ、疲れが取れにくい、集中力の低下、免疫の低下など様々な症状が現れます。

まずは自分がどのような呼吸をしているかを確認し、もし胸が動く「胸式呼吸」をしていたら、「腹式呼吸」の練習をし、深い呼吸について意識してみてください。



①まずは息を吐きだします ♪ 肺を空っぽにするイメージで

②お腹に手を当て、**鼻から**息を吸います ♪ お腹が膨らむことを意識してください

③ゆっくりと**口から**息を吐きだす ♪ お腹がへこむことを意識してください。

これを繰り返します。

当たり前のことのようにですが、やってみると意外と大変とを感じる方もあるかもしれません。無理のない範囲で行ってください。