



令和6年度～7年度の 職員衛生委員・衛生推進者が選任されました

令和6年度から令和7年度の2年間の任期とする衛生委員会委員と衛生推進者が選任されました。



☆ 衛生委員会と

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に掲げたものの他、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。

☆ 衛生推進者と

常時10人以上50人未満の労働者がいる事業場で選任が義務付けられており、労働者が健康で安全に働くことができるための環境を整えることを職務とします。

各職場の身近なところに、衛生委員もしくは衛生推進者がいます。毎日の仕事の中で気になること、改善した方が良くと思うこと、みんなで考えたいと思うことなどなど衛生委員会で取り上げてほしいことがありましたら、お気軽にお伝えください。

皆さんの声でより良い職場環境を作り上げていきましょう。

5月は「自転車月間」です

吹く風が心地よく、新緑まぶしい季節となりました。

寒い冬、暑い夏はついつい車を使用してしまう場所へも「自転車で行ってみようかな」と思うこともあるかと思います。

そんな5月は昭和56年5月に「自転車の安全利用の促進及び自転車駐車場の整備に関する法律（旧自転車法）」が制定されたことを記念して「自転車月間」と定められています。

自転車は地球環境にもやさしく、健康にも良い乗り物です。この機会に自転車マナーについて改めて確認し、安全で快適な自転車利用を心がけましょう。

— 自転車安全利用五則—

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用



「相談される」時に心がけたいことは

新年度がスタートして約 1 ヶ月となります。それぞれ大なり小なり変化があったかと思いますが、特に異動等で環境が変わった皆さんにとっては緊張の 1 ヶ月だったのではないのでしょうか。

心がいっぱいいっぱいの時、悩みを抱えた時に「誰か」に相談をしたくなることもあるかと思いますが、自分がその「誰か」になった時に相手の心を少しでも軽くすることができるかどうか、“聴き方”が大切になります。

《聴く準備》

他の人に聞かれる、見られる心配がない部屋を用意しましょう。
話が中断することがないように、時間の確保をしましょう。

《聴くときは》

- 相手が何を言おうとしているか、先入観をもたず、まずは聴いて受け止めましょう。
- 元気づけるつもりだとしても激励や叱責は相談者を更に追い詰めてしまう恐れがあります。
- 「大変なのは誰も同じ」「自分の時は…」などの言葉は受け止めてもらえていない、否定されると感じてしまう恐れがあります。相手の気持ちをそのまま受け止めましょう。
- 相談者の話を遮ることなく全部聴いたうえで、自分の理解が間違っていないかを確認してから解決への道を探りましょう。

《相談者のプライバシーを守りましょう》

相談者は信用して話してくれています。聞いたことをむやみに第三者に話すことはその信用を裏切ることになってしまいます。

問題解決のために誰かに話す必要があると判断した場合は、**どんな理由で、誰に話すのか**を相談者に伝えてからにしましょう。



話をするだけでも心の整理ができる場合もあります。相手の状況に寄り添うことができるようにしましょう。また、自分の心が辛いときは遠慮せず、信頼できる人に話をし、ひとりで抱え込むことのないようにしてください。

歯と歯があたりすぎていませんか？！

通常、口を閉じている状態では上の歯と下の歯には 1～3mm の隙間があり、食事などで歯と歯が接触する時間は 1 日のうち 20 分程度とされています。しかし、そのバランスを崩し、歯や顎に大きな負担をかけてしまう症状があります。

○睡眠時ブラキシズム

「睡眠時ブラキシズム」とは睡眠中の歯ぎしりや食いしばりのことです。

食事の際のかむ力は男性で約 60 kg、女性で約 40 kg と言われています。睡眠時ブラキシズム時の力はそれを上回ることもあり、更に 5 分程度継続してしまう場合もあるとのことで、ひどい場合は歯が欠けてしまうこともあります。

○歯列接触癖（TCH）

食事の時以外にも無意識に上下の歯が当たった状態になってしまう癖が「歯列接触癖」です。

その瞬間の力は大きくなくても長時間に渡るため、顎の筋肉や顎関節に負担がかかり、顎関節症や知覚過敏などの原因となる可能性があります。

どちらでも無意識下でのことであるため、自覚することが難しいですが、顎が疲れるなど、思い当たる節がある場合は少し意識してみて、心配な場合は歯科医師に相談してみてください

