



## 新 職員衛生委員 と 衛生推進者 が 選任されました

令和8年度及び令和9年度の2年間を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 ～

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
- ④ ①～③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

について審議する、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 ～

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。

衛生委員会は様々な立場の職員が集まり、「働く人目線」の話し合いを行う場です。

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衛生委員会で取り上げてほしいことがありましたら、お近くの衛生委員、衛生推進委員にお気軽にお伝えください。何かを変えるきっかけになるかもしれません。

## 40℃以上の日は『酷暑日』に

近年、夏になると最高気温が40℃を超えたというニュースを聞くことも珍しくなくなってきました。

昨年は6月から8月の間に最高気温が40℃を超えた地点がのべ30地点もあったということです。

今までは気象庁により、25度以上の日を「夏日」、30℃以上の日を「真夏日」、35℃以上の日を「猛暑日」と呼ぶことを定められていましたが、とうとう40℃以上の「酷暑日」が誕生しました。

今年も暑い夏が予想されます。軽い運動をする、湯舟に浸かるなど早めの「暑熱順化」で身体の準備を整えておきましょう。

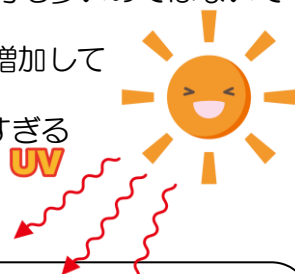


# そろそろ本格的な紫外線対策を

ゴールデンウィークの気配がしてくると、紫外線が気になってくる方も多いのではないのでしょうか。

紫外線は1年中降り注いでいますが、夏に向けて3月からその量は増加していきます

紫外線はビタミンDの生合成など必要なものではありませんが、浴びすぎることにより弊害が発生するため、日頃から防御を心掛けることが大切です。



## 《地上まで届く2種類の紫外線》

### UV-A (紫外線A波)

地表に降り注ぐ紫外線の約90%を占める。波長が長く、肌の奥の真皮層まで到達してシミ、シワたるみの原因になる。

### UV-B (紫外線B波)

量は少ないが、エネルギーが強く、やけどしたように肌が赤くなったりする。波長が短く、真皮には到達しないが表皮にダメージを与え、皮膚がんやシミの原因になる。

※UV-C(紫外線C波)もありますが、オゾン層に吸収されるため地上にはほとんど届きません。

紫外線は上記のような皮膚に対する影響だけではなく、白内障などの目の病気を引き起こすこともあります。紫外線による様々なリスクを抑えるためにも、屋外に出る時間を調整する、紫外線防止グッズを有効に活用するなど対策をしましょう。

- 紫外線の強い時間帯を避ける ▶ 気象庁のHPなどで紫外線量が確認できます。
- 日傘を使う、帽子をかぶる ▶ 紫外線カット率の高いものを選びましょう。
- 衣服で覆う ▶ UVカットの素材もたくさん出ています。
- サングラスをかける ▶ 色だけでなく、紫外線カット率にも注目
- 日焼け止めを上手に使う ▶ 十分な量とこまめな塗り直しを
- ビタミンCの摂取 ▶ メラニンの生成を抑制します。



紫外線対策は1年中できたら理想ですが、特にこれからの季節は意識していきましょう。

## 疲れ、溜まってきていませんか？

新年度を迎え、早1か月が過ぎます。

年度の切り替わるこの時期は業務が増加し忙しく過ごした方、環境の変化に慣れるのに必死だった方、それぞれ緊張感のある日々だったのではないかと思います。

そろそろ、今まで緊張感ががんばってきた疲れが出る頃ではないでしょうか。

「何だか疲れたなあ」と感じたら、疲れ切ってしまう前にちょっとブレイクして自分を癒してあげるようにしましょう。

- 趣味や好きなことをする
- 好きなものを食べる
- 友達とおしゃべりをする
- 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 などなど



特別なことをしようとするともた疲れしてしまうので、できることで心をほぐしましょう。