

巡回視察報告



秩父市荒川清雲寺のしだれ桜開花に伴う交通整理業務班を巡回しました。今年は気温が低かったため開花が遅れ、まだ0.5分咲きの状態で車の往来は少なかった。4人の会員が車の案内業務に就業していました。ピーク時には車の台数も多くなるので十分注意するようにお願いしました。

エッー、もう熱中症・・・

先日、テレビのニュースを見ていたら熱中症に注意しましょうと言っていました。この時期、時々ある気温の高い日は、適度な休憩をとり水分補給を、特に、外の作業を行う場合は、通気性の良い服を着用し帽子をかぶるなど、十分な注意をしましょう。



ストレスを溜めないために・・・いきいき埼玉発行 あぶろく29・3月号参考

4月・5月は、多くの職場で人事異動や職場(就業先)の移動があり、新しい仕事、新しい人との付き合いなど、環境の変化から疲れが溜まりがちです。

人は、ストレスが溜まり始めると集中力の欠如、自信の喪失、過度の疲労感、イライラ、怒り、不安、身体的にも口の渇きや動悸、頭痛などの症状が現れてきます。また、喫煙や飲酒量・食事量の増加や減少、なかなか寝付けぬ、貧乏ゆすりなどの症状も出てくる場合もあります。こんな症状を感じたら、次のことを考えてみましょう。



- 1 仕事を離れた自分だけの時間を作ろう
- 2 自己の考え方、感じ方を見直そう
- 3 変えられるものと変えられないものを認識しよう
- 4 物事の見方、認識、枠組みを変えてみよう
- 5 自分で、できる範囲(力)を認識し無理をしない様にしよう

自分に合った解消法を見つけてストレスを溜めない様にしましょう。そして、**心身ともに健全な状態で就業することが「安全就業」の第一歩です。**

