



安全だより

第40号
令和2年8月発行
公益社団法人
東大和市シルバー人材センター
安全管理委員会

安全管理委員会からのお願い

東大和市シルバー人材センターでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種の事業や催し物を自粛しておりましたが、5月の緊急事態宣言の解除を受けセンターとして活動を徐々に再開することになりました。

ただ新型コロナウイルスが消滅したわけではありませんので、活動の範囲・ルールもそれなりに制約されることとなります。

会員の皆さまにおかれましては、いろいろと制約があるなかでの就業や行事への参加となるため、従来とは異なった準備や気配りが必要となります。

安全管理委員会においても、今年度は、3密を避けるため、各種講習会なども中止といたしました。安全についてのお知らせや対策など、不十分な点があると思いますが、安全就業上、特に必要な点につきましては十分に配慮してまいります。

このような状況の中で、ご自身の体調管理と安全面への意識付け、周りの仲間への気配りを常に意識して、事故を起こさないよう、このコロナ禍を乗り切っていただきたくお願いいたします。

危険予知訓練（KYT）

下図を見て、潜んでいる危険を洗い出してみましょう（答えは4ページ）



コロナ禍の中での熱中症予防

『新しい生活様式』で熱中症を予防しよう

新しい生活様式とは・・・

- ①ほかの人と十分な距離を取る
- ②窓やドアを開け、こまめに喚起をする
- ③屋外でも密集するような運動は避ける
- ④飲食店でも距離を取る(大人数での会食は避ける等)
- ⑤会話をするときはマスクをつける
- ⑥電車やエレベーターでは会話を慎む



などを取り入れた生活様式のことです。

これらのことを日常生活の基本としながら、下記のイラストを参考にして熱中症を予防しましょう。

ご自宅にいる時、また就寝時にも、熱中症にかかる危険性がありますので早めにエアコンを使用しましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L (2.5)を目安に

ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

自転車の正しい乗り方

「自転車安全利用五則」

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

以下の場合には歩道を通行することができます

- 歩道に「自転車通行可」の標識があるとき
- 13歳未満の子どもや、70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき
- 道路工事や連続した駐車車両などのために道路の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追い越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合など、普通自転車等の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき



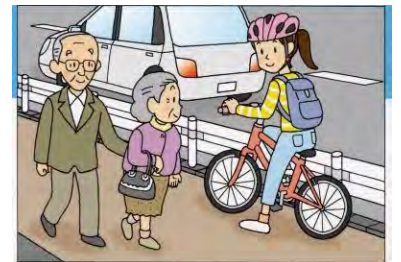
2 車道は左側を通行

- 道路（車道）の中央から左の部分を通行しなければなりません。
- 自転車道がある場合は、工事などの場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。



3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

- 自転車は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げるときは、一時停止しなければなりません。



4 安全ルールを守る

飲酒運転禁止



2人乗り運転禁止



並進走行禁止



夜間はライトを点灯



信号無視禁止



5 子どもはヘルメットを着用

- 保護者の方は、13歳未満の子どもにヘルメットを被せるよう努めなければなりません。



一時停止



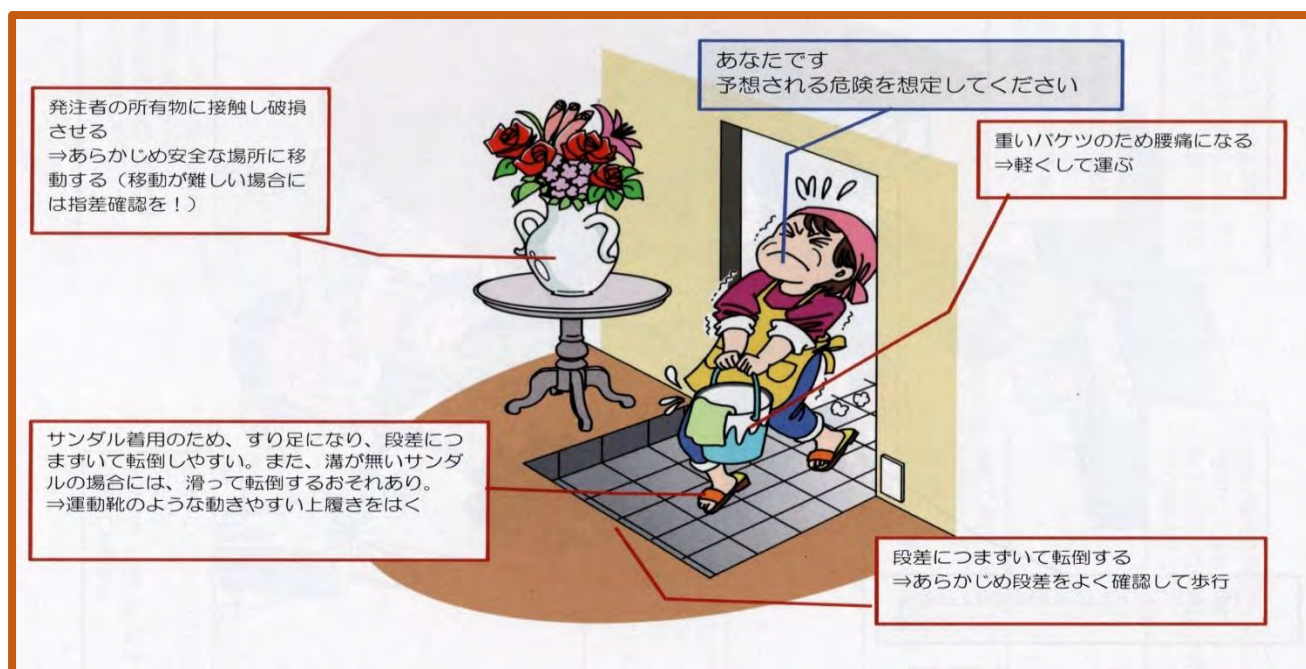
都内シルバー人材センターで発生した死亡事故についての注意喚起

令和2年1月下旬、経路途中において、都内シルバー人材センター会員の死亡事故が発生しました。自転車で就業場所に向かう途中、交差点付近で乗用車と衝突してお亡くなりになるという事故でした。

安全管理委員会といたしましては、東大和市シルバー人材センターの会員の皆様に今一度、以下の点に注意していただきたくお願い申し上げます。

- ① **交通ルールの再確認・遵守の徹底**
- ② **自転車用ヘルメットの着用**
- ③ **交差点や、横断歩道などを渡る際は、周囲の環境を要確認する**
- ④ **自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等に加入している必要があります**

前ページ 危険予知訓練（KYT）の解答



健康診断受診調査 を実施しております。

この調査は、会員の皆さまがご自身の健康について関心を持っていただき、皆さまの安全就業につなげることを目的としております。

センターから配布されている調査用紙に記入の上、センターへ提出してください。ご協力よろしくお願いたします。提出期限は9月30日です。

安全管理委員会