

安全ニュース

安全+第一

傷害事故報告

8月は事故0件でした。9月もこの調子で事故0を目指しましょう。

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和5年度	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	4
令和6年度	0	0	2	3	0								5

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
7/27	10:00	女	64	新座市栄路上	配布物	広報配布中足を痛める	足の痛み

秋の全国交通安全運動

令和6年9月21日(土曜日)から9月30日(月曜日)までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

【自転車乗車時】

自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

車道が原則、歩道は例外です。車道では、左側端に寄って通行しましょう。

自転車専用通行帯や自転車道があるときは、そこを通行しましょう。

道路の左側部分に設けられた路側帯を通行するときは、歩行者優先を遵守しましょう。

やむを得ず歩道を通行する場合は、歩行者優先を遵守し車道寄りを徐行しましょう。

横断歩道を通行する場合は、横断中の歩行者の通行を妨げるおそれがある場合には、自転車から降車して、自転車を押して渡りましょう。

交差点では信号や一時停止を守り、安全確認を必ず行いましょう。

夕暮れ時や夜間に自転車を利用するときは、明るい色の衣服や反射材を身に付け、必ずライトを点灯しましょう。

【歩行時】

道路を横断するときや、交差点を通行するときは、自分の目でしっかり安全を確認しましょう。

道路を横断するときは、車両の直前・直後の横断はやめましょう。

横断歩道を渡る際は、自らの安全を守るため歩行者も手を上げるなどハンドサインを励行し、運転者に横断する意思を明確に伝えましょう。

夕暮れ時や夜間に外出するときは、反射材を身に付け、明るく目立つ色の衣服を着用しましょう。

(埼玉県ホームページより抜粋)

歩行者も運転者も、交通ルールを守って交通事故をなくしましょう。



睡眠、休養について

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身不調の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下など、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。また、睡眠不足を含め、さまざまな睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、また、うつ病などの精神疾患においても、発症リスクを高めるという報告もあります。そのため、日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。



睡眠時間には個人差があるとともに、年代によっても変化する等の特性を踏まえた取組が必要となります。

- ① 加齢とともに睡眠時間が短くなる
- ② 寝床にいる時間が長くなる
- ③ 夜中に目が覚めることが増える
- ④ 不眠症など睡眠障害をきたしやすい

特に高齢者では、眠れずに長く布団の中で過ごすことは健康へ悪影響となるため、睡眠時間よりも床上時間を重視しましょう。必要以上に長い睡眠は認知症の発症リスクを高めることが報告されています。長寝を習慣としているような場合、床上時間が8時間以上にならないように制限することが、睡眠の質を高めることに役立つ可能性があります。まずは自身の睡眠状態を1週間記録してみましょう。ポイントは、床上時間(寝床に入っている時間)と睡眠時間(実際に眠っている時間)を区別することです。



夜間の良眠を妨げてしまう原因になりうるため、日中の長時間の昼寝は避けるようにしましょう。

必要な睡眠時間を確保しつつ、昼夜のメリハリを増進するために、日中の活動時間を増やし、必要以上に寝床で過ごさないようにすることが、健康を増進・改善するために重要です。

昼間の眠気や疲労感は、昼夜のメリハリの低下に伴って出現しやすくなります。そのため、日中にできるだけ長く太陽の光を浴び、習慣的に運動をしましょう。また、社会や他者とのつながり(地域活動、対人関係)や信頼関係によって睡眠や身体活動などが促進されます。センターでの就業や地区活動を利用してみてはいかがでしょうか。

