

安全ニュース

傷害事故報告

安全+第一

11月は事故0件でした。今月も事故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	3	0	1	0					9

自律神経を整えよう

最近、こんなこと気になりますか？

- なんとなくだるい
- 何かを始めるのが億劫だ
- 肩こり、腰痛がすごくつらい
- 夜寝つきが悪い、ぐっすり眠れていない気がする
- 病院に行って検査しても「異常なし」。



☆「自律神経」の働きが下がっている可能性があります！

自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたり、自分の意志とは関係なく、無意識のうちに働く神経です。自律神経には、活動する神経『交感神経』と、休息する神経『副交感神経』とがあります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が「リズム」をもって交互に働きますが、不規則な生活やストレス等で交感神経の興奮状態が続くと、副交感神経がうまく働くことが出来ず、自律神経のバランスが乱れます。自律神経のバランスが崩れてくると、体にいろんな症状が出てきますので、日頃から自律神経のバランスを整えるよう心がけましょう。

☆今すぐできる自律神経セルフケア

● 食事面

3食バランスよく、朝食抜きや夕食の過食・夜中の間食は控えましょう。自律神経のカギはたんぱく質。肉や魚、卵などに含まれる動物性たんぱく質は、特に毎日積極的に摂りたい栄養素。ただ、単品だと脂肪が多くなりやすいので、野菜も一緒に摂ることがポイントです。自律神経を整えるためには腸内環境も大切です。お漬物 キムチ 納豆 卵かけご飯 ヨーグルトなどのほか、食べすぎには注意ですが間食にはチョコやナッツをちょこちょこ食べることで、副交感神経の働きが高まり、腸の働きが良くなります。



● 運動面

過度な筋トレやマラソンなどのハードな運動は避け、ジョギング、ウォーキング、サイクリング、スイミング、ヨガなどの有酸素運動をしましょう。

● 睡眠面

1日 6～7 時間以上の睡眠時間を確保しましょう。睡眠不足は自律神経を乱しがちです。睡眠をとるには、朝決まった時間に起きましょう。朝起きたら、できるだけ早く朝日を浴びるのがおすすめです。寝る 1 時間前は、暗めの光の中でゆったり過ごしましょう。

● 嗜好品はほどほどに

カフェインやタバコ、多量飲酒は、交感神経を刺激しますので適量を心がけましょう。

● 水分摂取も多めに！

朝起きたときはもちろん、「集中力が落ちてきたな」「なんだかダルいなあ」と感じたときは水を飲むのも効果的です。目安として1日あたり1～1.5リットルの水をこまめに飲みましょう。



～もうすぐ年末年始です～ 無事故で新しい年を迎えましょう！

年末年始には、大掃除中の事故など、この時期に特有の事故が発生することがあります。

1. 高い所を掃除する際は、安定した足場を選びましょう。また、降りる際はバランスを崩したり、足を踏み外さないよう十分注意しましょう。
2. 滑りやすい場所で掃除をする際には転倒に注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。
3. 年齢や個々の体力を勘案し、無理な作業は控えましょう。
4. 機器類を掃除、メンテナンスする際には怪我を防止するために手袋を着用しましょう。
5. 洗剤の混合使用による有毒ガス事故も発生しています。洗剤を使用する際は、以下の点に注意しましょう。



★ 洗剤を専用容器以外に移し替えしない。

アルミ缶など金属製の容器は、洗剤と容器が化学反応を起こし容器が破裂したり、溶けることがあります。

★ 種類の違う洗剤を一緒に使わない。

塩素系洗剤と酸性洗剤を一緒に使用すると有毒なガスが発生することがあります。また、違う洗剤が混ざらないよう、前に使用した洗剤をしっかりと洗い流してください。

★ 使う前に容器に書かれている注意事項を確認する。

洗剤の容器に書かれている、注意事項などを必ず確認しましょう。

東京消防庁 HP より引用

