

安全衛生委員会議事録（第3回）

日 時	令和8年6月17日（水） 午後1時30分～午後2時30分	
場 所	シルバー人材センター会議室	
出席者	委員長	信田光隆（事務所長）
	委員	村瀬敏之（産業医） 埴原久美子（派遣会員）、大塚みさ子（派遣会員） 江口正美（派遣会員）、富田泰弘（衛生管理者） 泉康太（主任）
議事・報告	<p>1 あいさつ 大府中学校では、季節外れのインフルエンザにより学級閉鎖となっている。 1か月ぶりに新型コロナウイルス感染症が確認された。 風邪症状の方が多く、例年より肺炎の患者が増えているため注意してほしい。</p> <p>2 夏バテの原因と対策について 近年は夏の初めから 30℃を超える暑さが続くことが多く、高い湿度のため体温調節がしにくい状況になり、自律神経の調節機能が乱れることで夏バテの症状が出る。 温度差や身体の冷やしすぎに注意し、1日3食バランスの取れた食事で十分な栄養補給、質の良い睡眠を心掛けることが重要。</p> <p>3 おやすみガイド～高齢者版～ 長時間睡眠と過度な昼寝は、健康リスクに影響を及ぼす。 日中は活動的に過ごし、適度な運動や規則正しい食習慣を心掛け、睡眠の質を高めることが重要となる。 寝る前の過ごし方に注意、特に「カフェイン」、「アルコール」、「ニコチン」のような嗜好品は寝る前に摂取することは避けてほしい。</p> <p>4 その他 次回令和8年7月15日（水）午後1時30分からシルバー会議室で開催する。</p>	
決定事項	今回の議事録をウェブサイトに掲載して広く会員に周知して、健康維持管理についての啓発をする。	
産業医指導	水分補給は冷たいものを一気に摂りすぎないように、15分から20分間隔で、こまめな水分補給を意識してほしい。 寝室で長時間昼寝をせず、ソファーなど座った状態で昼寝をする程度に抑えることを推奨する。 アルコールは一時的に眠たくなるが、その後に興奮状態となるため注意してほしい。	