

冬の寒暖差に注意

例年は雪の降らない地域でも、今年は積雪があるなど、全国的に寒い冬となっています。激しい寒暖差の中では、体への負担が大きくなるので、以下のポイントを意識しましょう。

2段階で換気を



外気は廊下や隣の室内に取り入れてから、換気をしましょう
 温度の低下がゆるやかに
 なります

カイロを活用



換気などで寒い更衣室で着替えるときはカイロを使いましょう
 首の後ろ、お腹、背中に貼ると効果的です

上着を羽織る



寒い室外へ出るときは、カーディガンや上着を羽織り、スリッパを履きましょう

入浴前の準備



入浴前に温水シャワーを流して浴室を温めましょう
 コップ1杯分の水を飲むと血栓予防になりますよ

冬の転倒防止行動

特に今年は、コロナによる「不要不急の外出」を控える日々が続いております。いつもより歩かなくなると、若い方でも筋力が落ち、転倒が増えます！
 今一度、以下のことに気を付けて、転ばないように意識を高めましょう！



時間に余裕をもとう



足元に注意をして行動すると、いつもより時間がかかります
 思わぬハプニングも対応しやすくなります

天気予報を確認



翌日の天気予報を確認しておきましょう
 晴れの予報の朝は、凍結に注意しましょう

滑り止めグッズの活用



滑り止めの靴や、脱着式の滑り止めベルトを活用しましょう
 自分の好みのもを見つけると楽しいですよ

過重労働の健康管理

忙しくなると、つい休息の時間を削ってしまいがちです。忙しいときほど、休むことを意識しましょう。きちんと休むことはコロナ対策にもつながります。一緒にご自分の健康管理を、見直してみましょう。

しっかり睡眠を



眠る1時間前から、電気毛布や湯たんぽで布団を温めておきましょう
 就寝中はスイッチを切って眠りましょう

再検査を受けよう



健康診断結果で要再検査の判定がある項目は、早めに受診しましょう
 早期治療は早期治癒につながります

産業医面談の利用



面談をすすめられたら、積極的に受けましょう
 不調がないことを確認できると安心して仕事ができます

ストレス発散



体を動かしたり、芸術にふれたり、自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう

来月の行事

- ①省エネルギー月間 ②サイバーセキュリティ月間