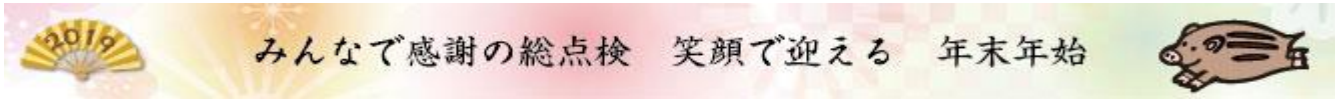


全国年末年始無災害運動

1年立つのも早いもので、いよいよ平成最後の師走です。
2018年12月15日～2019年1月15日は、**全国年末年始無災害運動**が展開されます。



長期休暇を目前にして、クリスマスや忘年会などのイベントも目白押しで、気が緩む時期です。
無災害を達成する為に、特に『**お酒の飲み方**』には、十分注意をしましょう！

<p>飲酒運転</p>	<p>迷惑行為</p>	<p>アルハラ</p>	<p>転倒</p>	<p>暴飲暴食</p>
--------------------	--------------------	--------------------	------------------	--------------------

通勤災害に注意しよう

エイジェックグループの新年度が始まり、2018年10月1日～2018年11月16日のわずかな期間で、**19件の通勤災害、通勤中の事故**が発生しています。
ハインリッヒの法則からすれば、このままでは、いつ死亡事故が起きてもお不思議ではありません。
特に**自動車での事故が多い**ので、今一度『**安全運転五則**』を徹底して下さい。

【安全運転五則】

- ①：安全速度を必ず守る
- ②：カーブの手前でスピードを落とす
- ③：交差点では必ず安全を確かめる
- ④：一時停止で横断歩道者の安全を守る
- ⑤：飲酒運転は絶対にしない

運転中だけでなく
歩行時にも注意しよう！



既に19件の軽微な
事故・災害が起きているので…



スマホの使い過ぎに注意しよう

昨今、**スマホの使い過ぎが原因で、小中高校生が肩凝りや頭痛、首の凝りの改善を訴えて**通院をしている時代だそうです・・・。
長期休暇を家でゆっくり過ごす方は、**普段にも増してスマホを使う時間が長くなりがち**です。
休暇明け、元気に出勤する為に、『**デジタルデトックス**』を意識して、過ごしてみても如何でしょうか？

スマホの使い過ぎによる健康被害

首肩のコリ	頭痛	めまい	ドライアイ	慢性鼻炎	自律神経失調症
背中への痛み	耳鳴り	吐き気	眼精疲労		

スマホ中毒から脱却しよう！



【デジタルデトックスとは・・・】

IT依存症を防ぐため、デジタル機器から一定期間離れる取り組み。
スマホやパソコン、ゲームなどのデジタル機器に1日～数日まったく触れないことで、現実のコミュニケーションや自然の姿を認識し依存度を低めようという動き。
デジタルをデトックス(解毒)するとの意味からアメリカで名称がつけられた。



来月の行事

全国年始無災害運動