

火災予防運動

今月は全国春季火災予防運動月間です。季節ごとに見ると「冬季（12月～2月）」より「春季（3月～5月）」の方が出火件数が上回っております。予防のための行動をすぐに実践してみましょう！

◆安全な場所に置く◆



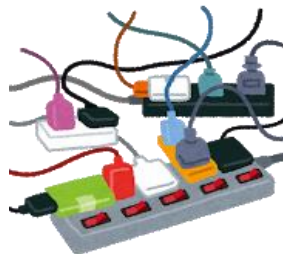
- 燃えやすいものから離れた場所で使用しましょう

◆自宅の周りを綺麗に◆



- 燃えやすいものを置かないようにしましょう

◆タコ足配線しない◆



- 定格容量を超えると、発火する可能性があります

◆ホコリを付着させない◆



- テレビの裏などはホコリがたまりやすいです

まわりのみんなと一緒にチェックして火災を予防しましょう

ヒヤリハットを報告しよう

みなさんは、『ヒヤリハット』を体験した際、その後、どのような行動をしていますか？『ヒヤリハット』とは、文字通り『ヒヤリとした』、『ハットとした』状態のことを表す言葉です。この体験の直後、職場環境の改善を依頼したり、行動を見つめ直して、意識を改めることが、労働災害の防止にとっても有効なのです。

【ヒヤリハット事例のまとめ方ポイント】

- ◆いつ（日付、時刻等）
- ◆だれが（自分、仲間 ～が）
- ◆どこで（具体的な場所 ～で）
- ◆何をしていた時に（～していた時に）
- ◆どうなったのか（～しそうになった）
- ◆なぜ発生したのか（～だったから）
- ◆今後の行動（私は～する、私は～しません）

安心
安全

ポイントを整理した上で、ヒヤリハット事例を仲間と共有し、職場の安全意識を高めましょう

意識して休息をとろう

いよいよ年度末になり、繁忙期の方々も多いと思います。きちんとした休息をとっていますか？「心身ともに良い状態を作る」ことが大切なポイントです。「心身の健康は仕事やパフォーマンスに全く関係ないもの」ではなく「密接に関連していて、まず前提として整えておくべきもの」です。

散歩（運動）



- 脳はフル回転させるには体力が必要になります

良質な睡眠



- 寝だめではなく、毎日6～7時間程度きちんと寝ましょう

ディープ・プレイ



- 仕事を完全に忘れるくらい没頭できるものが効果的です



来月の行事

世界保健デー
春の全国交通安全運動
各種健康診断強化月間

漠然と休息をとるのではなく自分自身がどのように休息をとっているか振り返り、よい休息をとりましょう。