

全国労働衛生週間準備期間(9/1~9/30)

9月は全国労働衛生週間準備期間です。
全国労働衛生週間とは「働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間」です。**有意義な7日間にするために、しっかり準備をして全国労働衛生週間を迎えましょう！**

腰痛予防対策



- 腰への負担が最も大きいのは「座る」姿勢です。イスに正しく座っていますか？

健康障害対策



- 過重労働がもたらす健康を損なわないよう対策をたてましょう！まずは健康第一です

受動喫煙防止対策



- 職場内の空気環境を把握する測定機器の無料貸出サービスもあります。活用しては？

熱中症予防対策

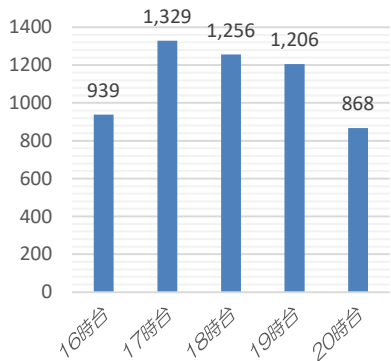


- 暑さの盛りも過ぎましたが、9月30日までは気を抜かず継続して対策をたてましょう

秋の交通安全週間(9/21~9/30)

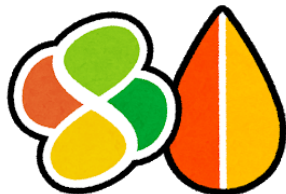
もうすぐ行楽シーズンです。車やバイク、自転車で遠出する方も増える時季ですね。せっかくのお出かけも事故を起こしてしまったり、すべてが台無しになってしまいます。運転する前に今一度交通ルールやこの時期に気を付けたいポイントをまとめました。

◆時間帯別の死亡事故件数◆



引用元：警視庁交通局「平成30年上半期における交通死亡事故等の特徴について」

高齢ドライバーの交通事故防止



- 「運転適性相談窓口」を活用していますか？ご本人だけでなく家族で話しましょう

夕暮れ時と夜間が特に危険



- 自転車に乗る場合も夕暮れ時は「まだ明るいかな？」と思わずに早目に点灯しましょう

子どもと高齢者に注意しよう



- 近所の通学路の再確認や通勤路で死角がないかどうかチェックしてみましょう

質の良い睡眠をとれていますか？

夏の疲れが出やすいこの季節は質の良い睡眠をとることで、日中も活発に活動できます。あなたの睡眠環境は熟睡できる環境になってますか？もしかしたらなっていないかも…？

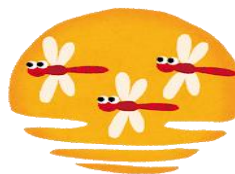
熟睡できる環境

- ①寝汗をかかない室温に設定しよう
- ②エアコンは一晩中つけたままに！
- ③掛け布団やパジャマの裾は長いものを着用しよう



熟睡できない環境

- ①暑い季節は特に寝汗をかいてしまう
- ②エアコンはタイマーを設定している
- ③掛け布団を使わず、半そで半ズボンのパジャマを着用



来月の行事
全国労働衛生週間
体力つらい強化月間
全国産業安全衛生大会