

## 新型コロナと花粉症

花粉が多く飛ぶ季節になりました。  
花粉症と新型コロナウイルス感染症は、初期症状で判断することは難しいです。  
以下のポイントに意識して、早めの予防に取り組みましょう。

### まずはかかりつけ医に



花粉にアレルギーをもっている人も、発熱が続く、体に痛みがあるときは安易に判断せずに、かかりつけ医に相談しましょう

### 電話で相談を



花粉症の症状が表れたらまずは医療機関に電話で相談をしましょう  
自己判断をすると症状が悪化します

### 早めの受診を



毎年花粉症の症状が表れる人は、早めに受診しましょう  
早い治療は、症状が緩和されやすくなります

### こまめな手洗いを

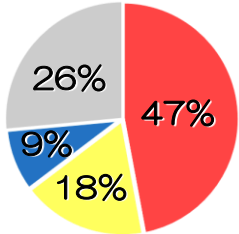


顔を触れたり、鼻をかんだりする前後は、手を洗うか、アルコール消毒をしましょう

## 半期を振り返ってみよう

上半期のエイジェックグループの業務災害を振り返ると、最も多かった事故型は『転倒』でした。  
怪我をすると、痛みをとまなうのはもちろん、休業ともなれば、収入にも悪影響がでます。  
急いで作業をしても、かえってミスが増えてしまいます。焦らず、冷静な行動をこころがけましょう！

### エイジェックグループ 労災事故型



- 47%：転倒
- 18%：切れ・こすれ
- 9%：はさまれ・巻き込まれ
- 26%：その他

### ◆ 転倒から自分を守るポイント ◆

- ① 日陰を避けて歩きましょう
- ② 濡れた路面を避けましょう
- ③ 時間に遅れそうなら、無理をして焦らず、すぐ上長に連絡しましょう
- ④ 筋力の衰えを防ぐため、階段を使うなど、意識的に歩きましょう
- ⑤ スマホや書類を見ながらの「ながら」歩きは厳禁です



## 春の健康管理

春は、変化の多い季節です。  
寒暖差や周囲環境の変化などによって、体調を崩しやすくなります。加えて、新入社員の入社や異動など、環境も大きく変わる場合が多いです。いつも以上に、日頃の生活習慣を見直しましょう。

### 飲み物にも一工夫



冷たい飲み物は免疫力を低下させてしまうので、控えましょう  
のどの渴きには、常温がおすすめです

### 春野菜を食べよう



新玉ねぎや春キャベツ、菜の花やアスパラなどの旬の野菜を食べましょう  
春野菜は疲労回復に効果的です

### 意識的にストレッチ



ずっと同じ体勢で作業をしていると集中力も散漫になります  
1時間に1度は大きく体を伸ばしましょう

### 十分な睡眠を



眠る2時間前までに食事や入浴を済ませましょう  
1時間前から照明の明るさを落とすと自然な眠気が得やすくなります

### 来月の行事 ①春の全国交通安全運動 ②みどりの月間