

## 春の全国交通安全運動（4月6日～4月15日）

春は、生活環境、職場環境が変わる方が、多くおられ、「初めて」「慣れていない」にあふれています。一人ひとりが、気づき、目くばりの心で、交通安全に努めましょう。

### 守ろう！交通ルール。笑顔と思いやりも一緒に。

#### ◆歩行者の安全確保◆



信号のない横断歩道では歩行者が優先です  
運転手は停車し、歩行者は停車を確認してから渡りましょう

#### ◆自転車は軽車両◆



「自転車安全利用五則」を守りましょう  
罰則があるだけでなく高額な損害賠償を命じられることもあります

#### ◆自転車保険に加入◆



自転車保険の加入が義務化されている都道府県では、必ず加入しましょう  
就業規則でも必ず加入するよう定めています

#### ◆余裕を持った行動◆



慣れていない道では思った以上に時間がかかります  
時間に余裕があれば予想外の出来事にも対応することができますよ

## 春に気を付けたい怪我

昨年4月に発生した、エイジェックグループの業務災害で、最も多かったのは『動作の反動・無理な動作』でした。

急いでいる時こそ、以下のポイントに意識をしましょう。

#### 持ち上げるときは腰を落とす



勢いをつけて持ち上げると腰を痛めてしまいます  
日常生活にも支障があり痛く辛いものになります

#### 腕の力だけで取出さない



棚から荷物を取り出すときは、できる限り荷物を体に近づけましょう  
腕だけで取り出すよりも軽く感じますよ

#### いきなり振返らない



名前を呼ばれたら急に振り返らず、まず「はい」と返事をしましょう  
その後で声のする方を確認しましょう

#### 腰をいたわろう



シャワーだけで済ませず  
休日など時間のある日は湯舟につかりましょう  
血行が良くなり腰痛予防にもなりますよ

## 生活リズムを整えよう

慣れない環境では、眠りたくても眠れないなど、リズムが狂いがちです。身体を意識的に整えることで、気持ちが追いつきます。以下のことを積極的に取り入れましょう。

#### 朝食を食べよう



朝食を摂る習慣がない人は、味噌汁やヨーグルトなど口にしやすいものから慣らしましょう

#### 寝だめはしない



休日や時間のある日にたくさん寝ても、寝だめはできません  
1日6時間は眠るようにしましょう

#### いつも近くの4人まで



コロナ感染対策をしつつ、会食は「いつも近くにいる4人まで」を心がけましょう

#### 休憩時間を有効に



眠れないまま出勤した日は休憩時間に仮眠をとりましょう  
10分程度の仮眠がおすすです

**来月の行事** ①ごみ減量・リサイクル推進週間 ②禁煙週間