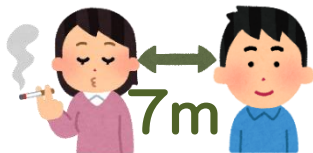


禁煙週間 (5月31日~6月6日)

健康増進法が昨年4月1日に改正され、様々な屋内施設が原則禁煙になるなど、わたしたちの暮らしは大きく変わりました。

タバコを吸う人も、吸わない人も、より健康的な毎日を過ごせるよう、タバコについて考えてみましょう。上手なタバコとのつきあい方で、みんなが笑顔で過ごせるようになりますよ。

人との距離を十分に



タバコの煙が流れる方向に人がいませんか？
屋外ではタバコを吸わない人と7メートル以上は離れましょう

保険料割引の利用



加入している生命保険や医療保険に非喫煙者割引があるか確認しましょう
保険料が安くなるかもしれませんよ

入店前に標識確認



受動喫煙を望まないときは喫煙標識のある施設は避けましょう
思わぬ受動喫煙を防ぐことができます

喫煙前に声かけを



車内や共有スペースで喫煙するときはひとこと声をかけましょう
職場の仲間や友人であっても「吸わないで」とは言いにくいものです

慣れからくる不安全行動

春に、環境が変わった方も、新しい生活に、慣れてきたころではないでしょうか。慣れた今だからこそ、以下のポイントに意識をしましょう。

怪我をしてしまうと、不自由な思いをするだけでなく、親しい人や家族が、悲しい思いをしてしまいます。

作業手順を守ろう



決められた作業の手順は必ず守りましょう
手間や時間を省こうとすると思いもよらないことが起きます

自己流作業はやめよう



見よう見まねでの作業はやめましょう
正しい作業ができず遅れたりミスをしたりがります

早めに報・連・相



違和感を感じたらすぐに報告をしましょう
いつもと違う状態を、少しでも早くと軽く流していると悪化します

十分に休息をとろう



休憩時間は15分程度の仮眠をとるなどしっかり体を休めましょう
ぼんやりと作業をしているとミスにつながります

梅雨前に始めるアレルギー対策

もうすぐジメジメした梅雨がやってきます。

どんよりと薄暗い日の多いこの時季は、体調を崩しやすくなるので、早めの対策が大切です。以下のことに取り組み、快適な梅雨を過ごしましょう。

布団を乾かそう



起きてすぐに布団は片づけず、30分はめくって湿気を逃しましょう
布団乾燥機を使うとふわふわになりますよ

エアコンを掃除しよう



エアコンのフィルターは月に2回は掃除をしましょう
電気使用量も少なくなり節約にもなりますよ

検査を受けよう



自分が何にアレルギーを起こしているかを知ることによって予防がしやすくなり、より過ごしやすくなりますよ

発酵食品を摂ろう



ヨーグルトやチーズ、キムチなどの発酵食品を積極的に食べましょう
腸内の免疫バランスが整いますよ

来月の行事 ①全国安全週間準備期間 ②歯と口の衛生週間