

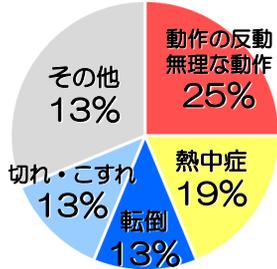
## 全国安全週間(7月1日~7月7日)

### 持続可能な安全管理 未来へつなぐ安全職場

エイジェックグループ内で、前期に災害が最も発生した月は、7月でした。特に多かったのが「動作の反動、無理な動作」「車で前方車に追突」です。

全国安全週間の期間中は、気持ちを引き締め直し、労働災害ゼロ、交通事故ゼロを目指しましょう！

エイジェックグループ  
2020年7月 労災事故型



#### 余裕のある行動



予定よりも5分でも早く行動しましょう  
時間に余裕があればハブニングにも慌てず対応できますよ

#### アイコンタクトする



青信号の横断歩道を渡る時であってもアイコンタクトを行いましょ  
止まってくれるだろうは事故のモトですよ

#### 車間距離をとる



青信号に変わってもすぐに発進せず前方との車間距離がひらいてから進みましょう  
思わぬ追突を防げますよ

## STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

マスクをつけて過ごす、2年目の夏を迎えます。

以前より、マスクに違和感を感じなくなった、今だからこそ、気をつけたいポイントをまとめました。日ごろの行動を振り返り、実践しましょう。

#### こまめな水分補給



屋外でマスクを着用したまま作業をする時は15分ごとにコップ1杯の水を飲みましょう  
「隠れ脱水」を防ぐことができますよ

#### 小休憩を取ろう



決められた小休憩時間を守りましょう  
キリの良いところまでと作業を続けていると体を休めたり冷やしたりする機会を失います

#### 適宜マスクを外す



人との距離が2m以上離れている屋外ではマスクを外しましょう  
携帯扇風機や冷却グッズを活用しましょう

#### 冷房と換気



換気をするときは冷房の設定温度を下げましょう  
一般的な家庭用エアコンでは換気はできません  
サーキュレーターも活用しましょう

## コロナ禍に気をつけたい夏バテ予防

今までのストレス発散方法も、楽しむことができない場面も、あるのではないのでしょうか？

コロナ疲れで体調を崩しやすくなるので、以下のポイントに意識をして、夏を乗り切りましょう。

#### お酒は控えましょう



就寝前に深酒をすると寝ている間に脱水を起こしてしまいます  
寝る前にはコップ1杯の水を飲みましょう

#### 飲み物で免疫アップ



冷たいものは控えて温かい飲み物、食べ物を意識的にとりましょう  
冷房で冷えた体を温めて免疫力もあがりますよ

#### 筋トレをしよう



自粛生活で体力の低下が気になる人は意識的に体を動かしましょう  
筋肉は水分を多くためることが出来ますよ

#### 鉄分をとろう



レバーやホウレンソウ、あさりなど鉄分を多く含む食材をとりましょう  
汗で流れてしまう鉄分を補うことができますよ

#### 来月の行事

①電気使用安全月間 ②食品衛生月間 ③防災週間