

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」



交通ルールも
マナーも
守っています！

毎年9月21日から30日までは秋の全国交通安全運動期間です。そして9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」と制定されており、この日はより一層気を引き締める日です。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの励行で交通事故の防止に努めましょう！

秋口は日没時間が急激に早まる時期です。そのため車からは視野の確保が難しくなり、夕暮れ時は交通事故が起きやすくなります。夏のころに比べ、日没ですでに視認性は下がっているのに、つい習慣でライトの点灯が遅れてやすいのが一因です。さらにこの時期の夕暮れ時は、学校や会社からの帰宅のラッシュと重なるため、必然的に交通事故が増えてしまうのです。秋の交通安全運動では、夕暮れ時の早めのライト点灯が呼びかけられています。

歩行者の安全確保



交差点では、信号を守るとともに、横断歩道でも走行車両がないことを確認してから渡りましょう。

歩行者も交通ルールを守ろう！
反射材を活用しよう！

歩行者優先と早めの点灯



横断歩道は歩行者優先で、運転者には横断歩道手前での減速義務や

停止義務があります。また、秋になると日没時間が早まります。夕暮れ時は、早めのライト点灯を心がけましょう！

自転車の交通ルール順守



自転車は軽車両です。傘をさしたり、スマホイヤホンしながらの運転などもってのほか！

自転車に乗るときは大人も子供もヘルメットを必ず着用しましょう！

今日からできる腰痛を予防するストレッチ！

腰痛をかかえる人は、生活のどこかで腰に負担をかけています。腰痛の予防・改善のための数分でできる効果的なストレッチをご紹介します。

腰痛を予防するストレッチ



- ①足を前後に大きく開いて立ちます。
- ②手を腰に当て、右膝を深く曲げ上半身を下げ、この姿勢を20～30秒キープ。左右3～4回行います。



- ①足を肩幅より大きく広げます。
- ②左の膝を曲げ、右足を伸ばしこの姿勢を20～30秒キープしましょう。左右の足を入れ替えて3～4回行います。



- ①イスに座り、膝を抱えるように上体を前に曲げます。
- ②30秒キープして元の姿勢に戻ります。これを3～4回繰り返しましょう。



- ①足を肩幅に開いて立ち、両腕を背中に回して左右の手を握ります。
- ②顔を上に向け、ひじを伸ばして胸を張り、10～30秒キープしたら力を抜きます。これを3回程度繰り返します。

睡眠の質を上げる生活習慣と食べ物！

睡眠の悩みはさまざまですが、寝付きや目覚めを改善する方法として、寝る直前の生活習慣の見直しと快眠に必要な栄養素を食事にとる方法をご紹介します。

寝る直前の習慣を見直そう！

- ①スマホやパソコンの画面を見つめ、ブルーライトを浴びるのは睡眠に良くありません。
- ②身体が冷えていたり、逆に熱いお風呂に入浴したばかりで寝ないように。
- ③寝る直前の食事や、アルコール・カフェイン等の摂取もおすすめできません。
- ④就寝3時間前頃から、食事やカフェインを含む飲み物は控えるようにしましょう。



快眠に必要な食べ物とは…

快眠に必要な栄養素は、大豆製品、青魚、肉類、卵、牛乳などのたんぱく源となる食品などに多く含まれています。発酵食品、キノコ類、トマトなどには心身をリラックスさせる働きがあります。不足している食材を把握し、少しずつ改善を目指しましょう！



来月の行事 ①全国労働衛生週間 ②体力つらい強調月間