

11月は『ゆとり創造月間』 2日間の祝日を有効活用して心身ともにリフレッシュしよう

【3日は文化の日】

『文化のさらなる発展を願ってつくられた祝日』
文化に触れて心にゆとりを持とう



【23日は勤労感謝の日】

『勤労を尊び国民がお互いに感謝し合う祝日』
さまざまな人々に感謝を示そう



何をして過ごす？

- ・ 一番は何もしないで日頃の疲れを癒す
- ・ 温泉でゆっくり過ごす
- ・ 地域の行事（お祭り）などに参加する

秋の全国火災予防運動（11月9日～15日）

【標語】『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

- ・ 死傷者数は2年連続で増加
「毎日」100件の火災が発生し、4人が死亡、16人が負傷
- ・ 火災原因ワースト3
①たき火 ②放火(含む疑い) ③タバコ
※2022年1月～6月 総務省消防庁
- ・ こんなところにも注意しよう！
 - ・ スプレー式アルコール消毒液は暖房器具に注意
 - ・ リチウムイオン電池（スマホやノートPC）による発火
 - ・ コンセント周りは定期的に清掃



11月は『過労死等防止啓発月間』

・ 過労死とは？

仕事による過労・ストレスが原因の一つとなって、脳・心臓疾患、呼吸器疾患、精神疾患等を発病し、死亡に至ること



こんな症状があったら注意して下さい

- ・ 喉が詰まった感じ
- ・ 頭がぼーっとする
- ・ 体がだるい、疲れが取れない
- ・ 肩や首が凝る
- ・ 吐き気、めまい、頭痛
- ・ おなかがすかない
- ・ 糖尿病や心臓に病気

