



# お元気ですか

株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

## 花粉飛来の季節

今年の花粉は、東日本では飛散開始が平年よりやや早まる見込みです。静岡県では1月下旬から飛来が始まり、2月上旬には関東全域でも飛散が開始する予想です。

飛散量は西日本と東日本を中心に平年を上回る予想です。特に西日本では過去10年で一番多い飛散量になる見込みなので、東日本でも昨年より多い飛散量だと身構えていた方が良さそうですね。

花粉症の人で、つらい症状を避けるには、早めの対策が必要です。

## 花粉症とは

花粉症は、目や鼻の細胞の表面に付着しているIgE抗体と花粉とが結合し、アレルギー症状と関係している「肥満細胞」と呼ばれる細胞から化学伝達物質が分泌され、それらの物質が神経や血管を刺激することで生じます。



## 花粉症対策

### 吸わない

外出時にはマスクの着用だけでなく、眼鏡や帽子の着用も有効です。

花粉は髪の毛にも付着するので、長い髪はまとめてしまうのがお勧めです。

### 持ち込まない

着衣はなるべく毛織物でなく、ポリエステルや綿素材の服など、花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。

屋内に入る前に、上着や髪の毛などを、パタパタと叩き落としましょう。

### 取り除く

窓際や換気扇周り、床面など、水拭きと掃除機かけをこまめに行いましょう。

室内の乾燥は症状を悪化させますので、空気清浄機や加湿器を使用しましょう。

換気をする際は、窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。

ストレスや疲労、不規則な生活などによる免疫力の低下も症状を悪化させることがあります。

生活習慣を見直して体調を整えたり、乳酸菌をはじめとした栄養素を上手に摂取して免疫機能を高めたりすることは、症状の重症化を防ぐために役立ちます。

## さらに寒い2月

今年は2月2日が節分です。そして、3日が立春。立春は春の始まりで、暖かな日々が来るのではと思いますよね。

しかし、2月は和名で如月（きさらぎ）と呼ばれています。その意味としては、まだまだ寒さが厳しい時期ために、更に衣を重ね着するという意味から「衣更着（きさらぎ）」になったという説があります。

立春を迎えたとはいえ、まだまだ冬の寒さの2月です。

1日で一番冷える日の出頃では、0℃近くまで冷え込むこともあります。床面や水場では凍結することもありますので、清掃作業をする際は、滑りにくい靴で、慌てて走ったりせずに作業にあたってください。



## インフルエンザ蔓延中

昨年末から猛威を振るっているインフルエンザですが、まだまだ感染者が増えています。厄介なのが、隠れインフルエンザと言って、症状が現れない人が増えていることです。

人混みはなるべく避け、マスクの着用、うがいと手洗いを励行しましょう。

また、インフルエンザの予防には、昼過ぎの30分間のリラックスも有効だそうですよ。

お昼寝や趣味の時間などで食後の時間をゆったりと過ごすことで、自律神経のバランスを整え、免疫アップに繋がります。

心を豊かに、笑顔で健康に過ごしましょう。



## 乾燥による火事が多発

季節性の乾燥が続く中、全国各地で火事が多発しています。

昨年、横浜市では678件、川崎市では398件の火災が起きました。

今年に入ってから、すでに横浜市内では南区や青葉区、西区、保土ヶ谷区など、各地で火災が相次いでいます。

住宅火災の原因は主にコンロ、煙草、電子機器などです。火をつけたままコンロから離れたり、小火にしたまま忘れてしまったりしないように。

そして、寝煙草は特に危険です。これは絶対に止めていただきたい行為です。

これからの時期、連日の乾燥注意報の発令が予想されます。火の取り扱いにはくれぐれも注意が必要です。

## 防災クイズ！

① 天ぷらなべの油に火がついた場合は、どうする

1\* ガス栓を閉め消火器を使用      2\* 天ぷら鍋を外に出す      3\* 鍋に水をかける

② 火災を発見したとき、最初にするべきことは、何でしょう

1\* 119に通報する      2\* 逃げる      3\* 火災発生を周囲にしらせる

正解は4ページにて！

## 安全衛生委員会便り

1/15 委員会は 業務繁忙につき中止

議題

- 2024 年は休業 4 日以上災害が 6 件発生した
- 2 月は転倒予防強化月間です
- 12 月の靴購入補助 18 名 34,400 円となった
- ライン公式アカウントは 267 名で微増



## 安全パトロールより

水場の凍結が見込まれるこれからの季節、靴底はとても大切になってきます。

昨年 12/15～30 までに、17 件の安全パトロールを行いました。

安全作業に欠かせない靴底点検で、8 件が良、残る 9 件が靴の交換と要注意の結果が報告されました。

転倒事故の大きな要因である靴底の点検を週に 1 回は行ってください。

履きなれた靴と履き古した靴では、大きな違いがあります。

消耗具合を確認し、早めに靴を交換しましょう。そして、通勤靴と作業靴は、分けて着用してください。

## 事務所職員に連絡をされている方へ

通常、事務所職員（山崎・大貫・千代田）の携帯番号は開示しておりません。

事務所職員への連絡を許可された以外の方は、

事務所（**0120-30-4786** または **045-521-4786**）へ  
連絡ください。

お休みの連絡は、**045-521-4788** へご連絡ください。

事務所職員は午前中から 14 時までには外出しております。

会社回線の電話を登録される際、一つの登録先に複数回線を  
登録するのではなく、別々に登録をお願いいたします。



## コロナに罹りました

ちょっとした油断があったのでしょ う コロナに罹りました。

初期症状は喉の調子が悪く 動くのが億劫でした。その日の夕方に発熱したため検査キットで測定した結果は陽性でした。翌日、悪寒を感じながら自転車に乗って医者へやっぱり陽性でした。

ゾコーバを処方され（高いです 16,200 円）5 日間静養をいたしました。

自分が感染することは問題ないのですが、妻と妻の母にうつしてしまい、体調不良を起こしてからの自分の行動を猛省いたしました。皆さんも気を付けてください。

こぼれ話ですが、熱でうなされていた時に、部屋の扉が開いて「大丈夫？」と、若い娘さんがお見舞い？に来てくれました。誰？

編集者 H

## 休暇申請が出来ない日のお知らせ

下記の日程におきまして、社内行事を予定しております。

急病などのやむを得ない事情を除き、お休みをご遠慮いただけますよう、お願い致します。

- 2月12日(水) 安全衛生委員会
- 2月26日(水) 新人研修会

新人研修会にご参加いただく方には、別途ご案内をお送りします。安全やマナーなどに関する大事な研修会です。ご都合を合わせてご参加ください。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

## KING OF TIMEのご案内

KING OF TIME (キング オブ タイム) とは、出勤電話に変わる、携帯電話による出勤退勤登録システムのことです。

初期登録をしてしまえば、その後の操作はとても簡単で、出勤時、現場到着時、退勤時に画面のボタン(右図)を押していただくだけです。

また、登録自体は管理者が行います。その際には、氏名とメールアドレスが必要になりますので、ご興味のある方には、登録までの案内を送付しています。

現在、出勤電話をくださっている全ての方が対象となります。

自分には関係ないのではと思わずに、ぜひ、お気軽にお問合せだけでもしてみてください。



## LINE 公式アカウント登録のお願い

LINE (ライン) の公式アカウントでは、主に業務に関するお知らせや、天候や災害などの注意喚起をお伝えしています。

スマートフォンで LINE をご利用されている方は、ぜひ友だち登録をお願いします。



## 防災クイズの答え!

- ① 答えは 1\* ガス栓を閉め消火器を使用  
水をかけると逆に燃え広がります。燃えている鍋を手にするのは火傷の元です。
- ② 答えは 3\* 火災発生を周囲にしらせる  
まずは迅速に周囲に知らせたから、速やかに消防に通報です。初期消火は有効な手段を即座に判断できればいいですが、慌ててパニックを起こした状態での行動はとても危険です。まずは逃げましょう。

### 今月の安全標語

### マンションに 凍結多し 寒い朝

毎朝寒い中ごくろうさまです。

この時期は凍結による転倒事故が毎年発生しています。凍結が予想される日には、朝の出勤連絡の際、事務所より「凍結予報」が出されますので、その指示に従って下さい。

尚、地域により寒暖の差があるため、一律に凍結予報があてはまらないと思いますが、現場判断により必要と思われた時には水拭き作業や水流し清掃を中止しても結構です。

安全の基は心です マナーの基も心です 仕事の土台は無事故です