



お元気ですか

咳株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

冬に心がけること

冬の季語に冬隣り、という言葉があります。

11 月は冬の入り口で、いよいよ寒さが訪れます。

私たちの作業場は、暑さ寒さに直結する場所です。

体調管理と、防寒対策を早めに行いましょう。



1. 長袖の作業着、防寒着など、支給されていない場合は事務所に連絡を。
2. 作業前に、準備運動や柔軟体操などで、身体をほぐし、腰痛や転倒を防ぐ。
3. 凍結しやすい場所や、薄暗い場所など、作業範囲の安全を点検する。
4. モップや雑巾など、水拭きをする際はきつく絞る。
5. 手先の裂傷やひび割れ、あかぎれなどの防止の為に、ゴム手袋を使用する。
6. 休憩室や管理室など、屋内から外に出る際は、ヒートショックに注意する。
7. 出勤電話や LINE (ライン) で『凍結注意』の知らせがあった場合は、床面の水拭きを控える。

また、寒くなると血管のトラブルや関節の痛みなどの体調不良が増えてきます。

特に、血管のトラブルは生死にかかわる病気に直結することもあるので、極力予防に努めたいところです。

最も怖い例として、心筋梗塞や脳卒中などです。

これらの病気の原因は、低温環境そのものの場合もありますが、一番は気温差です。

急激な気温の落差によって、血管が急激に収縮し、脳や心臓に強い負荷がかかります。

もともと血圧が高めの人、特に注意が必要です。

冬には冬の、体調管理を心がけましょう。



- ✓ 1 日 3 食、栄養バランスのとれた食事
- ✓ 十分な睡眠時間
- ✓ 適度な水分補給

既往症などで医者から制限などがある場合を省き、季節を問わず、水分補給は常に気に留めていただきたいことです。温かい飲料は身体を温めることにもなりますし、十分な水分摂取だけで、防げる病気も多くあります。



抵抗力と免疫力

冬は空気が乾燥し、ウイルスや細菌が活発になる季節です。

寒さにより体温が下がると免疫機能が低下するので、それも相まって冬場は感染症が蔓延してしまいます。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザだけでなく、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行します。

RS ウイルスや溶連菌など、一般的に小さなお子さんが罹ると言われていますが、大人に感染しないわけではありません。

これらの感染症から身を守るには、やはりうがいや手洗い、マスクの着用が有用ですが、大事なものは抵抗力と免疫力を高めることです。



抵抗力を高める

抵抗力を高めるには、粘りのある食品が有効です

納豆・オクラ・里芋・山芋・なめこなどです。

これらにはムチンという成分が多く含まれ、胃の粘膜を保護し、肝臓や腎臓の機能を高める効果があります。

また、**わかめやモズク、メカブなどの海草**に多く含まれる、フコイダンという成分は、中性脂肪や血糖値を下げ、生活習慣病の改善にも有効です。

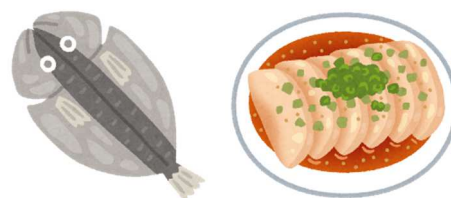


免疫力を高める

免疫力を高めるには、良質なたんぱく質を摂取することが重要です。

鶏むね肉やささみ肉、アジやサケなどの魚、卵、乳製品といった動物性食品のほか、**豆腐やヨーグルト**もおすすめです。

特に青魚には、免疫機能を調整する EPA や DHA という成分が多く含まれています。



こういった食材を食事に取り入れ、美味しく楽しく抵抗力と免疫力を高めましょう！

年末に増える特殊詐欺

いわゆるオレオレ詐欺や架空請求詐欺と言われる特殊詐欺の認知件数は、12 月がピークとされています。

皆様のご家庭や携帯電話にも、不審な電話番号からの着信が増えているのではないのでしょうか？

特殊詐欺の手口は、刻一刻と形を変え、品を変え、何度も繰り返し、あなたの財産を狙ってきます。

登録の無い電話番号からの着信は着信拒否にするか、すぐに通話に出ないようにしましょう。

万が一、通話に出てしまった時、「お金」の言葉が出たら、すぐに回答せず、一度通話を切って、信頼のできる人に相談することを心がけましょう。

また、海外に家族や友人をお持ちでない場合、通知された電話番号の頭に『+』の表示があったら、100%詐欺と考えて、すぐに通話や着信を拒否しましょう！

安全衛生委員会便り

10月9日（木） 14：00 ～ 14：50 4名参加

- 10/6 弘明寺の現場で転倒災害発生 階段から転落捻挫、手摺を掴んでいない、休業0日
- 屋上ドレン清掃の依頼が増加中、現場によって危険箇所もあるため、管理会社に改善申し入れが必要
- ラインの公式アカウント登録者 286 名となった
- 靴購入実績、毎月平均 19 名が購入している
- 10/20 に監督署の視察訪問あり
-

安全パトロール巡回結果報告

9月上旬より10月中旬まで、23 現場 30 件の安全パトロール巡回が行なわれました。

作業状況、体調、健康問題等の聞き取り調査や、滑りや転倒防止の靴の摩耗度状態や鍵紛失防止の鍵装着状況の安全チェックを行いました。

	良	不良
靴の摩耗	17	13
キーチェーン使用状況	20	0



鍵を持ち歩かない現場は 10 件。

ご利用のキーチェーンが劣化している場合は新しい物と交換しますので、早めに事務所までご連絡ください。

バケツの持ち運びについて

清掃作業をするにあたり、バケツに水を入れて運ぶのは控えましょう。

水を入れた重いバケツを運ぶのは、それだけで腰や手足に負担をかける行為となります。

また、バケツにはふたが無いのが当然で、足元が見えない不安定な状態で運べば水がこぼれ、居住者様にも、自分にも、転倒のリスクとなります。

もちろん、汚れた水をこぼせば、それだけで余計な手間が増えますし、下手をすれば玄関の隙間から污水が浸水し、お部屋の中を汚す可能性まであります。

濡れタオルなどが必要となる作業の際は、あらかじめ必要数の濡れタオルを作っておき、それをバケツに入れて持ち運ぶようにしましょう。



落ち葉掃きについて

駐車場の落ち葉掃きをする際は、車と車、または車とフェンスの間など、狭い場所に入っの作業は控えましょう。人や監視カメラなどから死角になるため、車体にホウキやチリトリを当てて傷を付けたのではないかと、とのクレームに繋がる可能性があります。

さらに、落ち葉は滑りやすく、見えにくい位置に車止めがあったりもしますので、転倒のリスクにも繋がります。

また、機械式立体駐車場の清掃作業は絶対に行わないでください。もしも依頼された場合は、危険なので会社の指示で作業できない旨を伝え、丁重にお断りをした上で、会社までご一報ください。

~ 4 ~