



毎月 1 日は『安全就業宣言の日』



2月安全ニュース 本格的な寒さに注意し、健康管理を徹底しよう

体温が下がると、免疫力も落ちてしまいます。冬に色々な病気にかかりやすくなるのは、寒さで体が冷えて免疫力が低下するからです。たった1℃体温が下がるだけで、免疫力は30%も低下します。

冬の体調管理は、体を冷やさないようにすること、体を温めることがとても重要となります。

○ヒートショック現象（※温度の急激な変化が体に与えるショックのこと）

ヒートショックによる年間の死亡者数は、7千人を超えており、特に65歳以上の方が大半を占めております。

人間の体は急激な温度変化に弱く、急激に冷やされると、血管が収縮するため、血圧が一気に上昇し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす危険があります。急激な温度変化は、お風呂に入るときに起きることがあります。

- ①お風呂に入る前の湯はり時に、脱衣所・浴室を暖めましょう。②お風呂を沸かす際には、41度以下に設定しましょう。③入浴前には十分な水分をとり、一言家族に声をかけましょう。④かけ湯をしてから入りましょう。湯船に浸かる時間は10分以内。

○新型コロナウイルス、インフルエンザ等、感染症に注意を

寒さが増すと、空気が乾燥するため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどにも、感染しやすい季節となります。

新型コロナウイルスも、全国で感染者数が増加しており、どこでかかってもおかしくない状況が続いております。

- ①外出時は正しいマスクの着用をしましょう。②手洗いうがいを徹底しましょう。③乾燥を防ぎましょう。

インフルエンザ等に感染した人が咳やくしゃみをし、空気中に飛んだ、細菌やウイルスは、空気が乾燥しているほど浮遊時間が長くなります。湿度を高くすることでウイルスの浮遊時間も短くなり、感染リスクも減っていきます。加湿器などを使い、湿度を50%前後に保つことで、感染を予防しましょう。

（※例年スギ花粉は2月中旬から飛散量が増加します。花粉情報もチェックし、花粉症対策も忘れずに行いましょう！）



1月の事故状況 傷害3件（派遣2件・請負1件）

6日（派遣）自転車で通勤途中、対向車と接触しそうになり避けた際に、転倒し右肩を脱臼、膝を骨折し入院となった。

7日（派遣）原付バイクで帰宅途中、よそ見をしてしまいガードレールに接触し、転倒して、右太ももと膝を打撲した。

28日（請負）公園清掃作業中に、張り出した木の根に躓き転倒し、地面の石に右脛上を打ち付け、3針縫う怪我をした。

各班長様は各班員様への周知方よろしく申し上げます。



（公社）鹿児島市シルバー人材センター 事務局