



毎月1日は『安全就業宣言の日』



5月の安全ニュース **油断と体調変化に注意**

〇心（メンタル）のケアをしましょう！

5月は「5月病」という言葉があるとおり、新しい環境への対応や、気温の変化などで「心と体のバランスが崩れやすい時期」となっています。

心が健康でない状態では、次のようなリスクがあります。

- ・集中力が低下し、ミスが重なり事故に繋がる。
- ・判断力が低下し、無理な作業をしてしまう。
- ・倦怠感や、疲労の蓄積により、転倒やふらつきの原因となる。

対 策

① 生活リズムを整える

- ・毎日なるべく同じ時間に就寝・起床するようにしましょう。（連休は要注意！）

② 無理な作業をしない

- ・「今日は疲れている」と感じたら、作業を中止することも大事です。
（体がまだ暑さや、作業に慣れていないこともあります）

③ しっかり食べる・水分をとる

- ・栄養バランスの取れた食事をとること（朝食を抜かない）
- ・こまめな水分補給（5月から熱中症対策を）

※就業は心身ともに健康であることが必要条件です！

ゴールデンウィーク中は、交通量や人出も多くなるため、普段以上に注意が必要です。車や自転車の運転、歩行時はいずれも周囲の状況をよく確認し、無理な移動は避けましょう。また、外出先では人混みでの転倒や段差でのつまずきにも注意が必要です。気温が上がる日もあるため、こまめな水分補給を心がけ、体調管理にも気を付けてお過ごしください。

4月の事件事例 ・受託3件(傷害2件 賠償1件)

15日

駐車場に車を止めようとした際に、ブレーキとアクセルを踏み間違え、植え込みに乗り上げ、フェンスに衝突し破損させた。

17日

施設内清掃作業中、廊下でつまずき転倒し、左肩を床に打ち付け脱臼した。

18日

敷地内で草刈作業中に小石を飛散させて、駐車していた車の運転席ドアに傷をつけた。

令和8年度 安全スローガン

「手を抜くな 気を抜くな 慣れの油断が 事故の元」

(公社) 鹿児島市シルバー人材センター 事務局

各班長様は各班員様への周知方よろしくお願ひします。