

11月の安全衛生のテーマは

「特定自主検査強調月間」

「過労死等防止啓発月間」

「秋季全国火災予防運動」

「津波防災の日」

等々様々なテーマが目白押しです。

- **特定自主検査強調月間**

11月1日から1ヶ月間、「建設荷役車両特定自主検査強調月間」と定めて、フォークリフトや工事に従事する車両の自主検査の普及・促進を図るキャンペーンを全国一斉に行っていますので、この機会に雄交でも工事に関わる機械の点検を行ってはいかがでしょうか。

- **過労死等防止啓発月間**

休みが取れていなかったり長時間に及ぶ労働や肉体的、精神的なストレスを抱えていたりしていませんか？もし心当たりがあったり、疲労、ストレスの蓄積を感じる方は一人で悩まずに同僚や直近の上司に相談して下さい。社内で解決出来ない場合は労働に関する色々な相談窓口がありますので厚生労働省のHPをご覧ください。

- **秋季全国火災予防運動**

11月9日～15日が秋季全国火災予防運動の期間となっております。
秋は空気が乾燥し、火災が起きやすい季節ですので、煙草の火の始末やストーブなどの火の元に十分注意して下さい。
消火器を点検し、設置個所の把握をしておきましょう。

- **津波防災の日**

11月5日は津波防災の日となっております。防災意識の向上を図るため、自宅や会社からの避難経路を把握しておくといいでしょう。万が一に備えて日持ちする食料、飲料水、医薬品等をリュック等にまとめておくといいと思います。

また、11月は朝晩の寒暖差が大きいので体調を崩しやすい季節ですのでしっかりと体調管理をして風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス等にかからないよう気を付けて下さい。

体調を崩さない為にして頂きたいことはバランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠、そしてよく笑うことです。

食事の面ではビタミンA(にんじん、豚肉、ホウレンソウ)E(かぼちゃ、アーモンド)、C(ピーマン、ブロッコリー、レモン)を多く含む食品や発酵食品(納豆、キムチ、みそ、漬物、ヨーグルト)等が免疫機能を高める効果があることが分かっていますので、積極的に摂取するように心がけましょう。

運動は60分程度のジョギングや早足のウォーキング等も中程度の運動が免疫力を高めると言われています。逆にマラソン等激しい運動は免疫力が低下すると言われているので気を付けてください。

笑うことで免疫細胞であるNK細胞が増加することがわかっています。ガン細胞を攻撃してくれるのが、NK細胞です、細菌やウイルスでも同じような働きをNK細胞は担ってくれます。

そして逆にストレスや生活習慣の乱れ、喫煙は免疫機能を下げることが分かっています。

これらのことに注意して体調を崩すことなく、冬本番に向けて元気にお過ごしください。