

安全衛生活動 R4.1月号



無病息災・無事故 無違反の一年を

明けましておめでとございませう。
年末年始はゆっくり休めましたでしよ
うか。

さて、年末年始などの長期休暇後には
心身が怠けがち。飲みすぎ、食べ過ぎ、
夜更かし等していた方も少なくない
と思います。

しかしここは心機一転、今年一年を健
康かつ無事故無違反で過ごせるよう
気持ちをしっかり入れ替えていきましょ
う。

気のゆるみは重大な事故、怪我の元

年末年始は、一年で一番
あわただしく、実家への帰
省や旅行等、車を運転す
る機会が多くなります。
さらに飲酒の機会も増え、
重大な事故の発生も懸念
されます。

仕事の関係上、毎日のよ
うに車を運転しておりま
すが、年始めにいま一度、
交通ルールの再確認・再認
識を徹底し、無事故・無違
反で今年も一年を過ごし
ましょう。

集合時間にも余裕を持ち、
焦らず急がない運転を心
がけることも大切です。

そして年末年始は暴飲暴
食が増えることかと思
います。そして生活リズムが
不規則になったり、運動
不足になつていなかっ
たでしょうか。

食べ過ぎ・飲みすぎは胃腸
などの消化器官に異常が
現れる可能性があります
ので、適量な食事量、適
度な運動、適切な睡眠を
とり、体調管理をしっかりと
行なつていきましょう。

新年しっかりと気持ちを切り替えて



長期休暇をとつた後の仕
事はどうしても身が入り
づらくがち。
特に年始は体がなま
まってしまうかと思
います。

しかし、仕事は仕事とし
て切り頭の中を切り替
え、新年が病気や事故で始
まらないよう、出勤数日
前から、気分を切り替
え、規則正しい生活を心
がけて体を慣らしてお
きましょう。

そして仕事もプライベート
も充実した良い一年が
送られるよう、今年も一
年頑張ります。