

安全衛生活動

R4.11月号



だんだんと寒くなる季節がやってきました。

ゆっくりと入浴し体の芯から温まり、1日の疲れを取り除き、睡眠の質を高めたいです。

睡眠の質を高めるためには、眠る90分前にお風呂に入ると、スムーズに入眠できると言われています。

ぜひ、入浴するタイミングを工夫してみてください。

さて、今月のテーマは睡眠について取り上げたいと思います。

●睡眠不足は、ヒューマンエラーの元

睡眠が不足すると、やる気や集中力を欠き、仕事のパフォーマンスが低下するだけでなく労働災害を引き起こしやすくなります。質の高い睡眠で、心身をリフレッシュ。グッドコンディションで仕事に臨みましょう。



毎日を元気に過ごすために大切な睡眠。よく眠れた翌日は、頭がスッキリとして仕事がかどりますよね。作業能力には、睡眠が大きく関わっています。つい夜更かししてしまう、なかなか寝付けない、寝てもすぐに目が覚めてしまう……。こうした状態が続くとケアレスミスが多くなり、重大な事故を起こす可能性も高くなります。睡眠は、疲労やストレスを取り除くだけでなく、明日の仕事に備えて“心身を疲れにくい状態にする”という意味でも重要です。

◀ 睡眠の質を高めるために心がけたいこと ▶

- 食事や入浴は、就寝の2～3時間前までに済ませる。
- 夕方以降はカフェイン入りの飲み物を控える。
- 深酒や寝酒をしない。

お酒を飲むと寝つきが良くなるという人がいますが、睡眠の質は低下します。

- PCやスマートフォンで情報をチェックしない。
発せられるブルーライトには強力な覚醒作用があります。
- 強い光を浴びないように、室内を間接照明などに切り替える。
- 就寝の2時間前に、ヨガやストレッチなど軽い運動を行う。
激しい運動や就寝直前の運動は、覚醒効果があるのでご注意ください。

作成者：河村広子

お客様と共に成長し、



すばらしい未来をつくる