

安全衛生活動

R5.06月号

今回の全国安全週間では、安全週間スローガンとして

『**高める意識と安全行動 築こうみんなのゼロ災職場**』と定め、労働災害を防止するために産業界での自主的な活動の推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的としています。

また、弊社も、このスローガンに準じ安全活動を通じて、安全文化を未来へつなげていこうという取り組みを展開しております。

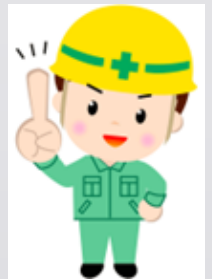
株式会社雄交におきましては、2022年7月以降、多くの新人が加わり、色々な作業を共に行っておりますが、新人、ベテラン社員問わず、今後も皆さんの協力を仰ぎながら災害発生の原因となる問題の芽を小さくうちに摘み取り、未来へつなげる安全活動を推進していきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

今回のワンポイントアドバイス

「睡眠不足は、ヒューマンエラーの元」

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。



7月1日～7月7日まで、年末年始「**全国安全週間**」です。

0 災の継続を行う上で必要な、心と体の休養を意識して作業を行うように取り組みをよろしくお願い致します。

作成者：木津敏仁