

安全衛生活動 R7. 5月号



【5月のテーマ】メンタルヘルスと安全行動の向上

— 熱中症予防の観点も踏まえて —

5月は環境の変化や気温の上昇により、心身の不調が出やすい時期です。集中力や判断力の低下は不安全行動につながり、事故の要因となります。

また、近年の猛暑などの暑さに体が慣れていないため、熱中症のリスクも高まります。

そのため、日頃から十分な休息と体調管理を心掛け、こまめな水分・塩分補給を行いましょ。無理のない作業と適切な休憩を徹底し、少しでも異変を感じた場合は早めに報告することが重要です。

周囲への声掛けやコミュニケーションを大切に、互いに気配りを行うことで、安全で働きやすい現場や職場環境をつくっていきましょう。

【健康と安全予防のポイント】

- ・ 体調管理の徹底：できる限り規則正しい生活を心がける。
- ・ 熱中症対策を万全に：こまめに水分・塩分補給をする。（暑い日には空調服も）
- ・ 十分な睡眠をとる：体調を整えるために、しっかりとした睡眠が重要です。
- ・ 適度な運動：ウォーキングや簡単なストレッチでも十分です。
- ・ 相談する：一人で悩まず、身近な人に相談することも重要です。

【最後に】

5月は連休明けで気が緩みやすく、気温も上がって体調を崩しやすい時期です。無理をせず体調管理をしながら、基本を大事にして働くことを心がけていきましょう。声を掛け合って、安全で働きやすい環境をつくっていきましょう。



作成者：小谷野 峻

お客様と共に成長し、



素晴らしい未来をつくる