

安全衛生・兵庫

注意され笑顔で返すありがとう

◆ 不安全な行動を見ても「見て見ぬふり」をすることありませんか？・・・また、注意されても「ムツ」つとすることはありませんか？

子供の頃は、誰かに何かしてもらったら「ありがとう」を言おうと、教えられませんでしたか？・・・大人になると、立場的に、相手にしてもらって当然、と考える人もいるでしょう。

◆ 立場に関係なくきちんと他の人を気遣える、ちよつとしたことにでもお礼を言えるなど、何事にも感謝を忘れないというのはとても素晴らしいことだと思います。その気持ちを職員皆が持ち続けていれば「和のある職場」となっていくことと思います。

◆ そのためには、日頃から、良い人間関係を築いていくことが大切です。

「注意する職員は、その人のためであると勇気を出す。」

「注意された職員は、必ず感謝の気持ちを心から表す。」

◆ 勇気を持って実行し、素直に応じる。自分のために注意してくれたんだと心から感謝することが「職場の和」へとつながっていくことと思います。

「ありがとう」を素直に言える職場であり続け、24年度も職員総参加で声を掛け合いながら、「安全人間」に徹して、無災害を継続していきましよう。

(職員の安全標語より)
(次長)



春の全国交通安全運動

広く県民に交通安全思想目的の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、県民自身による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的として運動が展開されます。

■ 実施期間：平成24年4月6日(金)

～15日(日)までの10日間

運動初日：「交通安全意識を高める日」

4月10日：「交通事故死ゼロを目指す日」

■ 運動の基本：子どもと高齢者の交通事故防止

■ 運動の重点

1 自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用五則の周知徹底）

2 飲酒運転の根絶

3 全ての座席のシートベルトとチャイルドシート

の正しい着用

の徹底

4 夕暮れ時の交通事故防止

■ 法定速度を遵守し、スピードを控え、防衛運転に徹して、交通事故を未然に防止していきましよう。

やさしさと笑顔で走る 兵庫の道



眠気対策の切り札？

■ 3月も寒い日が続き、やっと春の陽気となった今日この頃。

「春眠、暁を覚えず」と古い歌にも詠まれているこの時期は、ただでさえ眠いのには、昼食後の会議ほど、眠気が襲ってくる時間はありません！

■ でも、仕事中や会議など人の目の前で眠るわけにはいかないし、そうは思っても、瞼が閉じて、いつの間にか意識が飛んでしまいうすです！ そんな時には、これを、試してみてください。

眠気対策の切り札？ 上手なカフェインの摂り方

◆ 昼寝の前にカフェインを摂ると、スッキリ目覚められます。睡眠物質のアデノシンをブロックすることで、カフェインは眠気を覚ましてくれます。この働きは、覚醒の水準が低いときや疲労が激しい時に特に高い効果を発揮されます。

◆ 朝目覚めたときにコーヒーやお茶を飲むことは、新しい一日をすっきりとした気分始めるために理にかなっています。カフェインを摂ると、日中の眠気を減らしてくれます。昼寝の後の睡眠慣性（まだ眠っていたいと思う気持ち）を早くなくすためには、カフェインを摂るタイミングが大切です。

◆ 夜の睡眠に悪影響を及ぼさないために、昼寝は30分以内が勧められています。一方、カフェインを摂ってから覚醒効果を発揮するまで、30分のタイムラグがあります。ですから、昼寝を30分で切り上げて、しかもスッキリと目覚めるためには、昼寝の前にカフェインを摂るのがベストです。

