

安全衛生・兵庫

安全は一人ひとりが責任者

◆ある請負事業者の安全指導に出かけた際に、歩道を下る入り口に掲げてあった安全意識を高める看板。この事業者の専務さんに、しっかりと安全対策をされていますねと訪ねたところ、「毎朝始業時に、ケガをするなよ。痛いのは自分だぞ。気を付けろよ。」と毎日繰り返し声を掛け、それらに合わせ、目につくところに看板などを掲げて、皆が責任者であることを自覚させているとのこと。



◆「災害は起こるものではなく、起こされるもの」と良く言われます。ちよっとした心の油断、不用意な行動により、不安全状態や不安全行動が災害を発生させる原因となっています。安全最優先とはなにか。山では危険な状態はどこにでも潜んでいます。だからこそ、基本的ルールを遵守すること確実に実行することが重要です。

◆また、5Sの習慣化が、安心して働ける作業環境をつくる最も大切なことだと考えます。

「安全は一人ひとりが責任者」この合言葉のごとく、日々安全第一で過ごすことを考えた安全活動に皆で声を掛け合って邁進していきましょう。

『安全クイズ』



血行を良くして体調良好

寒い季節になると「手足が冷えて辛い」といった方も多いのでは。それは、手足の血行不良のサインです。血行不良は万病の元とも言われ、さまざまな身体の不調をおこします。早速今日から血行改善に取り組み、これからの季節を元気に過ごしましょう。

■血行不良による症状や病気

冷え、肩こり、腰痛、関節痛、頭痛、腹痛、風邪、下痢、便秘、肌荒れ、肌荒れ、月経痛、むくみ、アレルギ―、痔など。

■血行不良を招く原因

自律神経の乱れ、低血圧、貧血、筋肉不足、日々の疲労の蓄積、長時間の同じ姿勢、体の締め過ぎなどで、酸素や栄養分が身体の末端まで行き渡らず、老廃物が蓄積したり、血管が縮まったりすることが原因となります。

■血行不良の対処法

まずは、食事、運動、服装など、日常生活に気を配り、体を温める工夫を生活の中に取り入れることが不可欠です。

●食事

・冷たいものは避け、温かいものや火を通したものを摂る
 ・体を温める食材を取り入れる（しょうが、ねぎ、にんにく、唐辛子、山椒など）
 ・ビタミンEを摂取する（うなぎ、子持ちカレイ、アーモンド、アボカド、赤ピーマンなど）
 末梢血管を拡張して血行を良くする作用があり、肌の新陳代謝を高めます。



●運動

・筋力トレーニング：腕や足を上げ下げしたり、

屈伸したりして、お腹、太もも、背中、お尻など大きな筋肉を鍛える。



・手足の筋肉を動かす：末梢の血液を心臓に押し戻すポンプ作用が高まる。
 ・ウォーキング：全身運動で温かい血液を送る。
 ・ストレッチ：硬くなった筋肉を動かして血行を良くし、疲労物質を取り除く。
 ※からだが生み出している熱量の6割は筋肉でつくられています。

●服装

・カイロなどでお腹を温め、ひざ掛けや靴下、手袋などで冷えやすい部分を守る。
 ・身体を締めつける下着やきついジーンズは避け、保温性、伸縮性のあるものを選ぶ。
 ・重ね着で温度調節する

●その他

・シャワーより入浴。ぬるめのお湯（38〜40℃）にゆっくりつかる半身浴がおすすめ。
 ・十分な睡眠で疲労を回復
 ・自律神経やホルモン分泌の調子を整える。
 ・リラククス&ストレッチ解消。
 血行を結構良くしてこれからの季節を過ごそう。



交通安全の誓い

一人ひとりの「交通安全の誓い」実践していますか。覚えていますか？

今一度検証し、防衛運転に徹して、交通事故を防止しましょう。



この花なあに？

発行 兵庫森林管理署 安全衛生委員会



交通安全の誓い



- 交通事故の撲滅を目指して！ -

今日も一日
無事帰る安全運転
定塚

スピードひかえめ
車間は大きく
小原

ルールを守って
我が身を守る
森合

先を考えた
運転に努める
中島

人に優しい運転と
防衛運転に徹して
交通事故防止
岩田

運行前点検を
確実に
金井

ゆとりある行動で
余裕を持った運転
定塚
森

速度を控え
防衛運転に努める
上田

交通ルールを守り
防衛運転に努める
石川

余裕をもって
防衛運転に努める
田口

くるかもしれない
対向車心に余裕で
安全運転
大柿

だろ~うではなく
かもしれない
防衛運転に努めます
中村

ルールとマナーを守り
安全運転を心がけます
中田

ゆとりのある運転と
かもしれない運転を
心がける
宮下

時間に余裕をもち
安全運転に努める
松柏

『車間距離』を
心掛けて運転する
本谷

余裕を持って出発し
焦らずゆ~っくり運転
今井

3秒の車間距離を
取るように努める
安井

急がず焦らず
ゆとりある運転
藤木

時間に余裕をもち
運転をする
大西

無理をせず、疲れや
眠気を感じたときは
早めに休憩
沢

ゆとりをもって
防衛運転に努める
棟久

車間距離をとり
5分前出発を心掛ける
大本

運転中の携帯電話の
使用は絶対しません
鳥谷

特に交差点では
安全確認の励行に
努める
田苗

法定速度遵守で
防衛運転に努める
岡本

スピードを抑えて
交通ルールを遵守し
交通安全に努めます
宮

制限速度を守る
井上

気持ちはいつも
初心者マーク
名畑

心の余裕をもって
運転に集中する
小田

車間距離を十分にとる
水谷

シートベルト着用
の徹底
栗原

心のゆとりを持って
安全運転を心がけて
春名

あせらずゆ~っくりを
心掛ける
平尾

十分な車間距離と
つて
古賀



事故は起こさず 起こさせない

