

衛生委員会 議事録

日時	2019年3月28日		18:30	～	19:00		
場所	とうざい株式会社 2階 研修室						
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか	高木伸也
		境恭平		金山国雄		神山敏則	中野規
		小関聡美		吉田美加子	○	八重沢秀美	佐々木江利香
	○	矢野美沙子					

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの安全衛生に関する報告</p> <p>2. 3月活動報告 「衛生委員会のテーマ・春バテについて」</p> <p>3. 最後に</p>	<p>各事業所からの事故や労災などの報告は特にありません。 城下…最近社員の体調不良が多く、指先の痛みなども見られます(業務による影響) 帝商…フェリー埠頭の駐車場で、遠心力によってトレーラーから鉄筋の束が崩れ落ちる事故がありました。短い移動のために、固定する作業を怠ったことによる事故です。大丈夫と過信せずに安全確保することが重要です。皆さんも気を付けましょう。</p> <p>「衛生委員会テーマについて」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスケアについて ストレスチェックなどを含む、メンタルのケアについてをテーマにすると良いと思います。 ・職場での火傷や怪我の応急処置について 以前と比べたら、応急処置の方法が変わってきていると思うので改めて、勤務中に火傷や怪我をしてしまった場合の応急処置について知りたいです。 これらを踏まえながらテーマを決めていきます。引き続き気になることやテーマがあった場合にはその都度伝えてください。 <p>「春バテ・自律神経の乱れについて」</p> <p>春先に約9割の人が様々な体調不良を感じるといわれる「春バテ」 これは1年の中で最も寒暖差が大きく、気温の変化に対応するために交感神経が優位な状態になってしまい、副交感神経とのバランスが不安定になることで起こります。 そこで、自律神経を整えるために次のようなことに気を付けてみましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ★体を温めて血流を改善する 血管が多く太い血管が通っている首の後ろを温めると効率的！寝る前はアイパックをするのもオススメです！ ★ビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂る ミカンやイチゴなどの果物・緑黄色野菜・卵・レバー・ナッツ類・乳製品・イモ類など！ ★決まった時間に起床し、朝食を食べる 休日などでも出来るだけ決まった時間に起床し、カーテンを開けて朝日を浴びましょう！ <p>季節による影響は避けられませんが、少しの工夫をして春を楽しく過ごしたいですね。</p> <p>今回は、第4週の2019年4月25日(木) 18:30～19:00の30分間を予定しています。 テーマは「春の交通安全について」です。 今年は、4年に1度の統一地方選挙があるため、春の全国交通安全運動は5月11日から20日にかけて実施されます。それに伴い上記のテーマで行います。</p>

◆添付資料

日本予防医学協会 健康づくりかわら版「春は自律神経の乱れに注意！」

とうざい株式会社

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平

2019年3月29日作成