



第18号  
2010年9月

社団法人府中市シルバー人材センター

# 安全・健康ニュース

府中市寿町3-2ふれあい会館2F/Tel.042-366-2322

## 自分の健康状態を知るとは安全就業の基本

安全管理委員 副委員長 澤村一男

例年なら、今の季節は時候の挨拶に「残暑も薄らぎ心地よい清涼の季節に」と書くところ、今年は「連日のうだるような猛暑にぐったり」となるでしょう。

被害、梅雨明けから日本列島は記録的な猛暑、連日熱中症の記事。これでは、野菜や果物の生産農家は大打撃、市場での高騰が予想されます。

し、室内では風通しをよくして室温を下げ、バランスの良い食事を摂り、睡眠を十分にとって、じっくり体調を整え、疲労回復に努めて下さい。

今年の夏は、地球規模の気象変動を実感させられた夏でした。

これらラニーニャ現象が、2年半ぶりに発生したとのことです。そのため、今年の冬は気温が低くなり、厳しい気候となりそうです。

睡眠は最良の休養ですし、ぬるま湯にゆっくり浸かったり、笑うことも良いようです。

中国やパキスタンでは大雨や洪水、土石流等の自然災害が繰り返され、東欧からロシア地域は熱波の夏になり、特にロシアでは異常乾燥で森林火災や泥炭火災が広がりました。南米は酷寒の冬となっています。

さて、会員の皆様は、猛暑での熱中症対策は万全に対応されたと思いますか、如何でしょうか？

安全10か条に「健康は常に注意し、健康な状態で就業しましょう」とあります。

一方、日本でも猛烈な暑さ。7月に入り豪雨の

まだまだ暑さの厳しい日が続きます。熱中症に負けないように、無理をせず、こまめに水分を補給

会員の皆様、にっこり笑

顔を  
例

年  
時

心  
ら  
連



日



## 健康について

草刈班 小泉 榮治

「健康」とは、健康な人ほど日常生活であまり使用しない言葉です。

六十歳を超えてからは体力がゆるやかに老化の坂を下つて行きますから、それを少しでも防ぐためには自分の体の状態をよく知る必要があります。

身体の声を聴き、身体の喜ぶことをする。悩み・頑張りすぎも良くありません。

病気の予防・健康管理に努

め、無理をせずストレスを貯めず、日常の生活で積極的な行動ができる状態・心をチエツクする。

自分で楽しみを持って生活することが第一の健康法ではないでしょうか。

私は猛暑での草刈作業を終えて、フロ上がりの冷たいビールを飲んで暑さ・ストレスを解消しています。

健康・安全就業を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

## 健康について

草刈班 小泉 榮治

「健康」とは、健康な人ほど日常生活であまり使用しない言葉です。

六十歳を超えてからは体力がゆるやかに老化の坂を下つて行きますから、それを少しでも防ぐためには自分の体の状態をよく知る必要があります。

身体の声を聴き、身体の喜ぶことをする。悩み・頑張りすぎも良くありません。


## 病気の予防・健康管理に努




## 平成22年自転車競技大会学科テスト

次の問題のうち、正しいと思うものには○、まちがっているものには×をつけてください。(正解は隣ページ下段に掲載)


だれでも自転車に乗って、歩道を通行する事ができる。

この標識  があるところでは、自転車も一時停止をしなければならぬ。

この標識  があるところでは、自転車は2台まで並んで通行する事ができる。

自転車で車道を通るときは、車道の右側を通行する。

小学生が、自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶらなくてもよい。

この標識  がある歩道を通行しているときに、前に歩行者が歩いていたので、ベルを鳴らして、歩行者によけてもらった。

自転車が歩道を通行できる場合には、歩道の車道寄りを通らなければならない。

交通量の少ない道路で、周りの安全に気をつけていれば、自転車で二人乗りをしてもよい。

まわりが暗くなってから、自転車で道路を走るときは、いくら周りの街頭が明るくても、ライトをつけなければならない。

信号機のない交差点を自転車で通行するときは、車や歩行者などの飛び出しに気をつけながら、すばやく通りぬけなければならない。

厳しい暑さが続きます

健康について再考を!

自転車競技大会学科テストに挑戦してみましよう!



## 新規事故発生状況

事故発生日時	傷害の内容	事故の概要	作業内容	再発の防止策
4月9日 12時 就業経路上	転倒 骨折	3か所の公園清掃を担当し、一ヶ所目が完了して移動中に踏切を横断した時対向車が来てバランスを崩して転倒した。	公園清掃	狭い道路などで対向車が来た時は、無理せず自転車を降りて待つと安全です。
4月9日 12時 就業中	腰痛	ライフ府中中河原店惣菜作業で、材料のカゴを持ちあげた時、腰に痛みを感じた。	調理関係作業	物を持ち上げる時は、特に重い物ではなくてもはずみで腰を痛めることがあります。慎重にゆっくりと持ちあげましょう。
4月23日 6時 就業経路上	交通事故 骨折	スクーターで経路上中、信号で停車した前の車がいきなりバックして来て衝突し、転倒した。	交換便集配	避けようのない事故ですが、車間を広めに取ったり車道の端に寄る等の行動で、こうした事故に遭う危険性を減らすことができます。
4月23日 11時 就業中	裂傷	家事援助の就業中、発注者宅の飼い犬に噛まれた。	家事援助	就業前に発注者に確認し、犬を鎖に繋いでもらいましょう。繋がれている場合は、どこまでの範囲で犬が動けるかも確認しましょう。
7月7日 9時 就業中	転落 全身打撲	前日の雨天で濡れた状態の脚立に乗っての剪定作業中、脚立から滑り落ちて全身を打ちつけた。	植木剪定	濡れた脚立は滑りやすくなりますので、特に注意が必要です。
8月6日 6時 就業中	毒物・ 害虫等	公園清掃作業中、植込みの中に手をいれたところ蜂に右手5か所程刺された。	公園清掃	夏場は蜂発生の危険があります。出来るだけ事前に周囲の確認をし、発見したら直ちに連絡してください。

「自分には事故は関係ない」と思っていませんか？

事故は、誰にでも、どんな時でも起こる可能性があります。

事故の実例を確認することで、もう一度気を引き締め、安全就業を心がけましょう。

3 内容	2 場所	1 日時	<p>府中警察署主催により、交通安全パレードを下記の通り開催いたしますので、ご参加くださいますようお願い申し上げます。</p> <p>なお、ご参加にあたっては「ボランティアカード」をお持ちください。</p> <p>お持ちでない方には配布いたします。</p>
式典 パレード アフラクション	ケヤキ並木 武蔵府中郵便局前集合	平成22年9月11日(土) 午後1時30分集合 午後2時開始 雨天中止	

