

安衛会

安全衛生推進委員会
からのお知らせ

報告

6月5日(土)パステルeie研修センター『熱中症対策について』

夏を目前に控えた今回の安衛会テーマは「熱中症対策」でした。まず、熱中症予防と対策のDVDを見て、その後には中田先生の講義。講義では熱中症の怖さを勉強しました。(トークの面白さに笑い声が外まで洩れてちょっとだけヒヤリ)

熱中症は大きく分けて、日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病の4つがあります。

そして、熱中症を予防する6つのポイントは

- ①水分とミネラル(塩)の補給
- ②休息を小まめにとる
- ③睡眠を十分にとる
- ④朝食(食事)をとる
- ⑤前日にお酒を飲みすぎない
- ⑥様子がおかしい時は早めに申告する



以上のポイントを押さえて熱中症にかかるないように気をつけましょう。

また、グループディスカッションでは今年の熱中症防止ストローガンを決めました。

元気ですかー?・快眠、快食、全快ヨシ!!等、たくさん良い案が出た中から一つ選んだのが、「朝食とったか?良く寝たか?」に決まりましたので、今年の夏はみんなで声を掛け合い熱い夏を乗り超えましょう。

熱中症から身を守る

メディカル10ポイント・チェックリスト

チェック項目	チェック欄
1. 全身がだるい。	
2. あくびがよく出る。	
3. 頭痛・頭重いがある。	
4. のどが激しく乾いた感じがする。	
5. 最近1週間アルコールを飲む機会が多かった。 (二日酔い等で気分がすぐれない)	
6. 健康診断結果などで、要医療の項目がある。 (特に腎臓・肝臓で医者にかかっている)	
7. 貧血ぎみ、もしくは太りぎみである。	
8. まぶたや筋肉がピクピクする感じがある。	
9. 下痢、もしくは便祕ぎみである(便通が不規則)。	
10. 眠いのに寝つけない。	

予告

日 時 7/3(土) 13:30~

場 所 eieパステル研修センター
テ マ 「KYM」について

Monthly Photo vol.6

都工業は名古屋グランパスを応援しています!!



Photo by 大久保 菲禮



このたび正式に名古屋グランパスエイトの後援会に入会しました。
新事務所に選手名鑑と2010ポケットガイドが置いてあります。

都工業ホームページ

みやこのあらゆる情報がつまってます!! 要CHECK!!

いろんなコンテンツが満載!!



<http://www.miyakoweb.jp/>

都工業 |

検索

▼ケータイHPはココ



社内報のバックナンバーも見れるよ!!

都工業 求人専用フリーダイヤル

0120-29-3607

[本 社] 愛知県豊田市土橋町8丁目76番地

働く人の笑顔創り



株式会社 **都工業**
MIYAKO Smile Create Network®

MIYAKO MAGAZINE

都工業社内報

「絶好調です！」

今月も一ヶ月の勤務ご苦労様でした。じりじりと日差しが熱い季節がすぐそこです。当社の特許商品「普通のガラスを魔法のガラスに変える」フミンコーティングの季節ですね。

さて、最近決めていること。他人に「最近どうですか?」と訊かれたら、絶対に「絶好調です!」と答えること。つい何か目立った出来事が無く平穀無事に過ごしていると「まあまあです」とか、ちょっと業績が伸び悩んでいると「何とかやってます」とか言ってしまいがちですが、まずは、どんな状況に陥っても「絶好調です!」といって笑える自分になっておかなければ、面白いことも寄ってきません。

友人や家族、得意先や取引先など周囲の方から「どう?」と訊かれて、暗い顔して厳しいと言っていたり、「ほちぼちでんなあ」なんて中途半端な返事をしていると、周りの人に、不安や心配を与え、せいぜい同情させる程度です。決して気持ち良い会話にならない。バシッと「絶好調です!」と言われば、気持ちが良いじゃないですか。それに「どう?」と尋ねた人も「絶好調です!」と言われて困ることは何もない。

これはある日の夕方、某派遣先から戻ってきた、あるスタッフさんに声をかけた時に、私が学ばせて頂きました。そのスタッフさんは、いつ訊いても「絶好調です!」と応えてくれて、声を掛けるこちらも気持ちが良い。気持ちが良いから、また別の日も、ついつい声を掛ける。だから私も、彼を見習って「絶好調です!」です。皆さんにもおススメです。(拡大)



安本拡入ブログ
みやこマンのどんな時も上機嫌
<http://ameblo.jp/tatsu-blog1>

Vol.47



担当者日記



市原 ゆき美

経理グループ

プロフィール

入社／12年目

年齢／非公開

血液型／B型

好きな食べ物／果物・せんべい

こんにちは。経理「かしまし娘」長女の市原です。

通称、都の大奥と呼ばれている？経理の部屋で皆さんのお給料の計算等の仕事をしています。

私の自慢は「都のスタッフさん」です。

いつも《安全衛生委員会》に出席して感じることは、休みの日、時間を割いて出席し課題に対して一生懸命に取り組んで、意見もしっかり発表出し、他部署の人とも仲良くシェアし合い、安全衛生に対する意識の高いスタッフさんの集団だと言うことです。

本当に感謝をしています。

私のチャームポイントは「笑顔」です。

皆さんに元気な笑顔を、お分け出来ればと思います。



4月度安全衛生委員会の結果

4月の安全衛生推進委員会で運転適性検査を実施しました。今回29名の方に参加して頂きました。その結果を5段階で評価させていただきました。内訳として、

⑤ 優れています…4名 ④ 適しています…6名

③ 支障ありません…13名 ② 注意が必要です…5名

① 特別の注意が必要です…1名

以上のような結果になっています。

受けられた方には結果をお渡しますので自分の結果を見て自分が運転をするときにどのような所に注意して運転をしなければいけないかを今一度確認して安全運転に努めて下さい。



都マラソン部
第2回大会

庄内川緑地公園マラソン完走!

5月23日(日)名古屋の庄内緑地公園マラソンの10キロの部に参加し、7人全員が完走してきました!!

当日は雨の中メチャ寒い日でしたが、4人が1時間を切る力走!スタッフのH君はデビュー戦にもかかわらず早い早い。あっという間に姿が見えなくなってしまいました。

Iさんはマイペースで付き合ってくれました。

事務所のHは先回の犬山マラソン

から1回の練習で出走し、ふらふらしながらもなんとか走ってました。

日頃からの練習が大事ですが、2回目はなんとか走れるもんです。

次は9月18日のナゴヤドームマラソンです。

毎週火曜日の19:30から練習しています。参加者をまだまだ大募集中!是非みんなで健康になりましょう。



健康力レンジャー あくびについて

今月は『あくび』についてです。ほ乳類には脳の中にあくびの中枢があり、そこが刺激されるとあくびが出ます。

あくびが出るシチュエーションには、大きく分けて2つがあります。



① 眠かったり退屈を感じている時。

これは酸素不足などが原因で、脳が機能低下を起こしている状態。

② 緊張やストレスがかかっている時。

脳には、緊張やストレスを感じる中枢があるのですが、その中枢とあくびの中枢とはほぼ同じ場所にあります。逆に言えばあくびによって、緊張やストレスを緩和させているのだそうです。

あくびと病気の関係

「狭心症」「心筋梗塞」などの心臓疾患で、血液の循環が鈍って脳の酸素が不足し、小さなくあくび、「生あくび」を連発することがあるそうです。

後、片頭痛の時に生あくびが出るのは、脳内物質セロトニンの作用で、脳内の循環が悪くなるからなのだと思います。

佳代さん の ひとりごと

★KAYOSAN'S VOICE

今年は雨の少ない梅雨です。4月の安衛会で運転能力の適正テストを受けました。私は運動能力0なので、運転は慎重に、周りを良く見ながら運転します。けれどもテストは、正直自信がありません。30人近くの方が受けました。私の結果は意外にも5段階中の一番良い5でした。この結果におごること無く、これからも安全に運転します。特にこの梅雨の時期は慎重に運転します。

