

## 自律神経を整える



春は 1 年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。さらに、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じることが多く、自律神経が乱れやすくなります。

### 気持ちの不安定や身体のだるさは自律神経の乱れかも?

自律神経とは、内臓や代謝、体温といった体の機能を24時間体制でコントロール する神経のことです。

心と体を活発にする交感神経と、休ませる副交感神経がバランスを取りながら、私たちの体を支えています。

自律神経の乱れは人間関係の悩みや仕事でのプレッシャーによる精神的なストレス、過労による肉体疲労の他、昼夜が逆転したような不規則な生活などによって、交感神経が優位になってしまうことが原因だといわれています。

### 自律神経を整えよう!

自律神経を整えるには心を落ち着かせることが第一です。ウォーキングやストレッチをして 意識的にリラックスできる習慣を取り入れてみましょう。なにも考えずぼーっとする時間も 効果的です。また夜遅くまで起きていると交感神経が休まらないので規則正しい生活や十 分な睡眠も大切です!

イライラしたり、なんとなく気持ちが落ち着かないと、集中力が途切れ、作業中に思わぬ事故を引き起こしてしまうかもしれません。休むのも仕事の内と考え、たまにはゆっくりする時間を取り入れましょう!

### 【今号の主な内容】

- P① 自律神経を整える
- P② 労災隠しは犯罪です
- P③ グリーンサイト更新・社員紹介
- P④ ことわざ・次回案内



発行

野田工業 株式会社 東京都中央区銀座6-6-19 TEL:03-3572-1866

## ことわざ。 溶言にならう 安全衛生訓

- 触らぬ神に祟りなし
  - ・危険な箇所に触れるな、手を出すな



「触らぬ神に祟りなし」とは、神様とかかわり合わなければ、神様の祟りを受けることは ない。このように何事も関わり合いを持たなければ、災いを受けることはないから、余計なことに手出しはするなという意味です。

同じようなことわざで、「触り三百」というのがあります。ちょっとさわっただけでも三百文の損をすることから、他人のケンカに口を出したり、会議などで一言発言して、思いがけない役目を負わされたりすることから、得にならないことには一切タッチしないようにするのが身のためだというのです。西洋にも「眠っている犬は寝かせておけ」ということわざがあります。

たしかに、余計なことに口出ししたり、触ったら危ないことにむやみに手出しをすることは慎まなければなりませんが、何事に対しても、「触らぬ神に祟りなし」と手をこまねいていては問題の解決ができませんので、必要なことには率先して手や口を出すべきです。ただし、職場の危険な機械や作業に手を出すときは、万全の安全対策を行って実施するようにしましょう。



## 職長会のお知らせ

★日時 2022年5月20日(金)

★時間 18時00分~

★会場 銀座ユニーク 3階





新年度が始まり、安全書類も改めてチェックされ様々な指摘が上がっています。 特に有効期限切れのものは厳しく指摘されるので、更新したらすぐにご報告をお願い します!

- ①健康診断
- ②特別労災
- ③建設業許可証
- 4国民健康保険
- ⑤在留カード
- ⑥基幹技能者

何らかの事情で期限内に健康診断に行けない 場合は、事前にいつ受診する予定かを教えて ください

等々

住所や緊急連絡先などの個人情報に変更があった際もご連絡ください。 有効期限がわからない際は現場担当者や深澤に一言いただければお伝えします。 何卒ご協力をお願いいたします。

# 新入社員紹介

4月12日より1名の新入社員が入社いたしました! 今後現場で見かけた際はご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



鈴木 浩介

4月12日に入社しました 鈴木浩介と申します。 前職は鉄道関連の土木構造物修 繕に携わっておりました。 異分野で右も左もわからない状 態ですので、色々教えてください。 よろしくお願いいたします。

## 「労災隠し」は犯罪です!!



### 労災隠しとは…

- 〇故意に労働安全衛生法に基づく「労働者死傷病報告」を所轄労働基準監督署長に提出 しない
- ○虚偽の内容を記載した「労働者死傷病報告」を提出する



- 労災隠しが発生する原因は
- ・注文者(元請け他)、現場に迷惑をかけたくない
- ・被災者を守るため(ケガにより不利益を被るかもしれないという心理)



## NO!!

全ての関係者に迷惑が掛かります。

また労災が正しく報告されていないと、被災者が労災保険を 利用できない可能性があります。

### お仕事のケガには、労災保険!

○業務中や通勤途中のケガには健康保険は使えません。 ○申告せずに健康保険を使用すると治療費が全額負担に なってしまうこともあります。



### 災害発生時の対応

- ①どんなに小さなケガでも必ず報告する。
- (普段からなんでも報告しやすい雰囲気や関係性を築く)
- ②災害が発生したら、受注先、直属の上司、安全部へ30分以内に報告する。

労災隠しは誰も得をしません。 労災が発生したらどんなに小さなことでもすぐに報告をしましょう!