



温故知新



作業に入る前の確認事項

朝礼の前に確認しよう！

- ①朝ごはんは食べましたか？
→朝ごはんを抜くと睡眠中に失われた水分が補給できず、熱中症のリスクが高まります。
- ②前日は飲みすぎていませんか？二日酔いではありませんか？

- ③睡眠は十分ですか？
→睡眠時間は6時間以上が望ましいです！

- ④体調は良好ですか？
→軽い風邪や下痢も脱水症状につながる可能性があります！

- ⑤作業前に水分補給しましたか？
→こまめに水分補給をする必要があるため、必ず水筒やペットボトルを作業場所にまで持っていきましょう。

- ⑥熱中症対策に適した服装ができていますか？
→空調服や通気性のいいヘルメットを着用しましょう！

体調に不安を感じたら現場には来ない。
もし現場に来てから具合が悪くなった場合は朝礼には参加せず、必ず誰かに報告しましょう！

熱中症応急処置セット



いざという時に必要なものが入った応急処置セットがあります。
マニュアルが入っていて、持ち運びに便利な取っ手がついています。
備えとして用意しておくのがおすすめです。
※購入希望の場合はお声がけください。

【今号の主な内容】

- P① 作業前の熱中症対策
- P② 朝食が健康リズムを生み出す
- P③ 機材の使い方を再確認しよう
- 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
FAX : 03-3575-0420

ことわざ・格言になろう安全衛生訓

● 流れる水は腐らず ● ・安全衛生活動の活性化を



「流れる水は腐らず」とは、流れ続けている水は腐りませんが、流れがなくなると水は、やがて腐ってしまいます。そこから転じて、常に活発に活動している人は、身も心もすべてに活気があるという意味です。「精出せば凍る間もなし水車」、「使っている鍬は光る」ともいいます。

地下タンクやピットの中の水が長い期間溜まったままだと、有機物が繁殖したり腐敗して有毒ガスなどを発生させたり、酸素欠乏の状態を作り出すことがあります。

人間も同様に、心身の活動が停滞すると、血流やホルモンなどが少なくなったり停滞して、肉体的にも精神的にも様々な障害が現れてくるようです。健康を維持するためにも、色々な事に対して活発に対処していくことが大切です。

職場の安全衛生の維持も、みんなの立場・持ち場での活動が停滞すると、危険・有害要因が蔓延して、やがて事故や災害の発生につながってしまいます。安全衛生活動や運動を活性化していきましょう。



【 職長会のお知らせ 】

★日時 2026年6月22日(月)
★時間 18時00分～
★会場 銀座ユニーク



【 安全大会のお知らせ 】

★日時 2026年7月4日(土)
14時30分集合
15時00分安全大会
★会場 品川プリンスホテル
メインタワー17F
「オパール17」



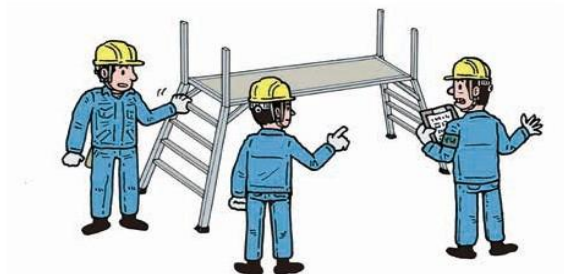


機材の使い方を再確認しよう



可搬式作業台を安全に使用するための注意事項

●作業開始前点検を確実に行う



●設置場所は適正か見極める



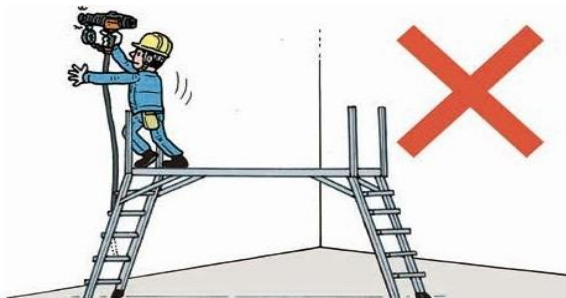
●工具や材料をもって昇降しない



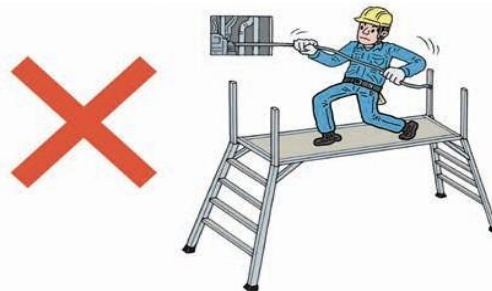
●背を向けて降りない



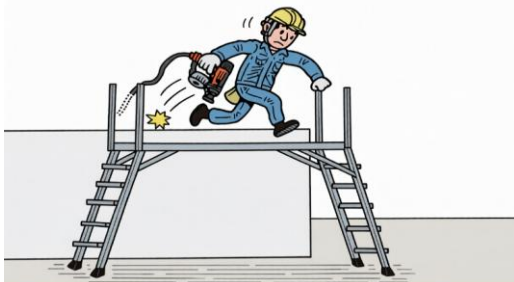
●身を乗り出して作業しない



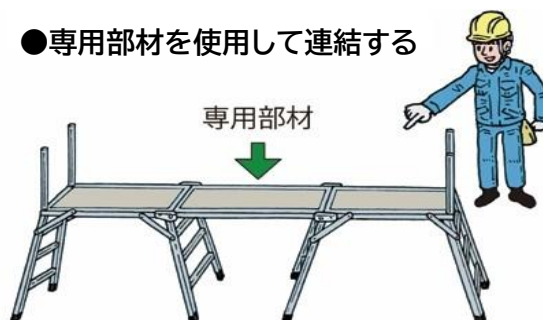
●反動作業はしない



●飛び移らない



●専用部材を使用して連結する





朝食が健康リズムを生み出す



●朝食は体を目覚めさせる

・朝食、食べてますか？

朝の時間は、貴重なモノ。1分1秒でも寝ていたいという人、「朝食を抜けばダイエットになる！」と思われる人、朝食を食べなくても1日2食で十分という人など、色々な人がいらっしゃると思います。厚生労働省の「国民保険・栄養調査」の調べでは、朝食の欠食率は男性で15.4%、女性で10.7%となっています。男女ともに20歳代の欠食率が最も高く、男性で37.4%、女性で23.1%と高い割合になっています。

・朝食と体内時計

朝食を抜くとわたしたちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調整、体温、血圧などのコントロールをしています。起床後、朝の光を浴びて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓などの体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動き出します。



●朝食抜きは、肥満になりやすい

・避けたい、血糖値の急激な上昇

朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長く続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され糖を脂肪として取り込むことになり、体脂肪が増加し、太りやすくなります。



●朝食と体温の関係

・体温を上げるために

体温は食事をすることで、上昇したり維持したりすることが可能となるので、食事を抜くと体温は低めになります。とくに朝起きてから、時間が経っていない午前中は体温が低くなりがちです。その状態で朝食を抜いてしまうと、体温を十分に上げることができず、さらに体温を維持するエネルギーや栄養素も不足してしまうので、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど午前中の活動が思うようにできなくなります。さらに体温が1℃上がると、体が本来もっている免疫機能の働きや血液の流れがスムーズになり、体調不良を回避できるともいわれています。

・体温は睡眠にも影響します

人の体温は昼間の活動に高くなり、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。睡眠のリズムと連動しており、朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜ぐっすり眠ることができるようになります。朝食の欠食頻度が高い人や、ヨーグルトだけやフルーツだけなど朝食の摂取量が少ない人は、睡眠と覚醒のリズムが不規則になりがちです。

朝食を食べて、体内時計のリズムをリセットするだけでなく、心も体もベストな状態で朝から充実した時間を過ごしましょう！

