安全衛生だより

発行号数　第224号
発行日　2025年6月1日
発行責任者　安全衛生課
小代田　武、西村　礼子、廣瀬　敬之

EAP（従業員支援）プログラム

梅雨シーズンのメンタルヘルス不調を乗り切る！

梅雨は季節柄、メンタルヘルス不調になりやすい要素がたくさんあります。対策としては、日が出ている時には少しでも太陽に当たることが望ましいです。そして、無理なダイエットは避け、しっかりと栄養素を摂りましょう。特に脳内物質は食事から摂れる栄養素が材料になっているため、心の健康に大きくかかわる栄養素（タンパク質・ミネラル等）の摂取を心掛けましょう。また食事以外でも、雨が続いて外出し辛い時には、室内でできる運動などを行うことで、脳内物質の分泌を促すことができます。
メンタルヘルス維持のためには、規則正しい生活を継続することがとても重要です。今の季節に、気分が上がらない、落ち込みやすい、やる気が出ない等の不調が気になる場合は、できる範囲のことをぜひ試してみてください。

保護具つけて怪我予防
リスク予防　忘れずに

瀬戸事業所　グエン　ティ　トゥイ　ガー　様

梅雨の健康管理

～気を付けようダニ、カビの繁殖～

昔から、季節や気象に関連して病気が悪化したりすることが知られています。とくに梅雨の季節は、じめじした日も多く、体調を崩しやすくなります。
さらに、高温多湿のこの時期の健康を損なうものに、ダニやカビの繁殖があります。

～ダニ、カビの対策～

1. こまめな掃除
2. 絨毯やカーペットは使わない
3. ペットは家のなかで飼わない
4. 喚起を良くし、湿度を下げる

STOP!転倒災害

転倒災害は予防が肝心です！

- 徹底した4S
- 階段や段差などでは手摺りを持つ
- 日頃から運動・ストレッチを行う
- 滑りにくい靴を選ぶ
- 時間に余裕を持って行動する

転びそうになったなどのヒヤリハットは、情報共有をして対策に繋げていきましょう。