

安全衛生だより



発行号数 第222号
発行日 2025年4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

春のストレスを防ぐセルフケア3選

春は昔から「木の芽期」と言い、自律神経が不安定になりやすい時季として知られています。そして春は卒業や入学、就職、人事異動など社会的な変化も多い時。良い出来事や季節の変化すらもストレスとなり、知らないうちにエネルギーを消耗している人が多いのです。ストレスは避けては通れませんが、蓄積してしまうのは問題となります。ここでは、簡単に毎日の生活に取り入れられる、セルフケアをご紹介します。始めやすいものから取り組んでみましょう。

- ・春は自分から変化を作らない。
- ・連休のプランには休む日もしっかり。
- ・スマホやPCから離れる時間を作る。

ちょっと気持ちが悪れているかなと感じたら、自分自身の環境を見直して、必要なケアを取り入れてみましょう。

ひとつの気付きが みんなの安全
声かけし合って 安全職場

三園平事業所 大久保 藍 様



全社安全衛生活動計画

自律神経の乱れに注意

4月度重点項目 ～交通安全意識の向上～



春は寒暖差が大きいとされ、「疲れがたまりやすい」「肩や腰が痛くなる」「胃腸の働きが落ちる」「体が冷える」などの症状が起きやすくなります。それらを押さえる為には、自律神経を整えることが重要です。

自律神経を整える為には、

- ・生活リズムを整える
 - ・決まった時間に起床、朝食をとる
- ・睡眠の質を高める
 - ・就寝2～3時間前までに軽い運動・入浴がおすすめ
- ・運動習慣を身に付ける
 - ・適度な運動でストレス発散 などです。

期間：令和7年4月6日(日)から15日(火)まで

推進項目：

歩行者優先意識の徹底、ながら運転の根絶
飲酒運転の根絶、妨害運転の防止対策 等