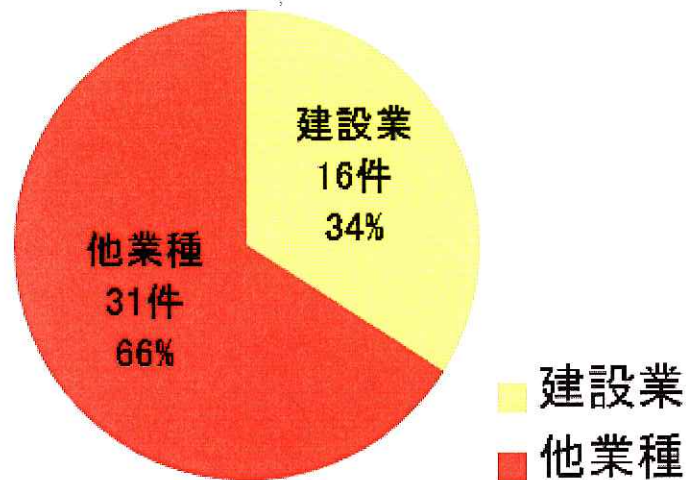
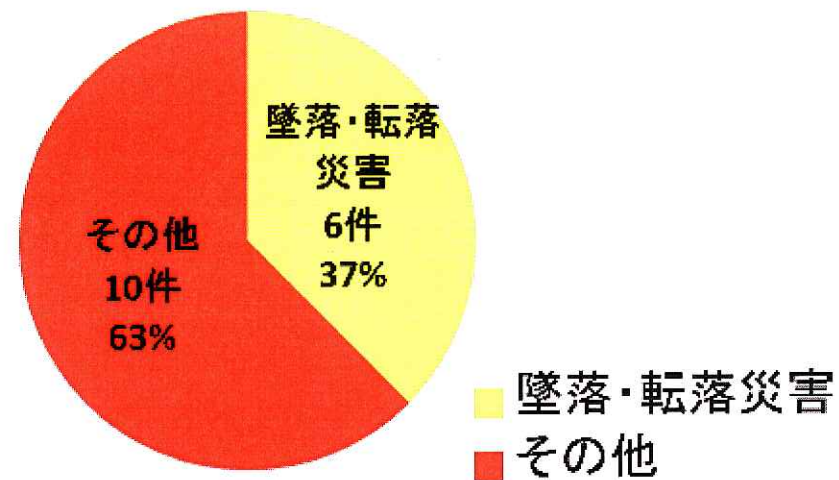


墜落災害撲滅！！



業種別大阪府内
死亡災害状況
(11月10日現在)

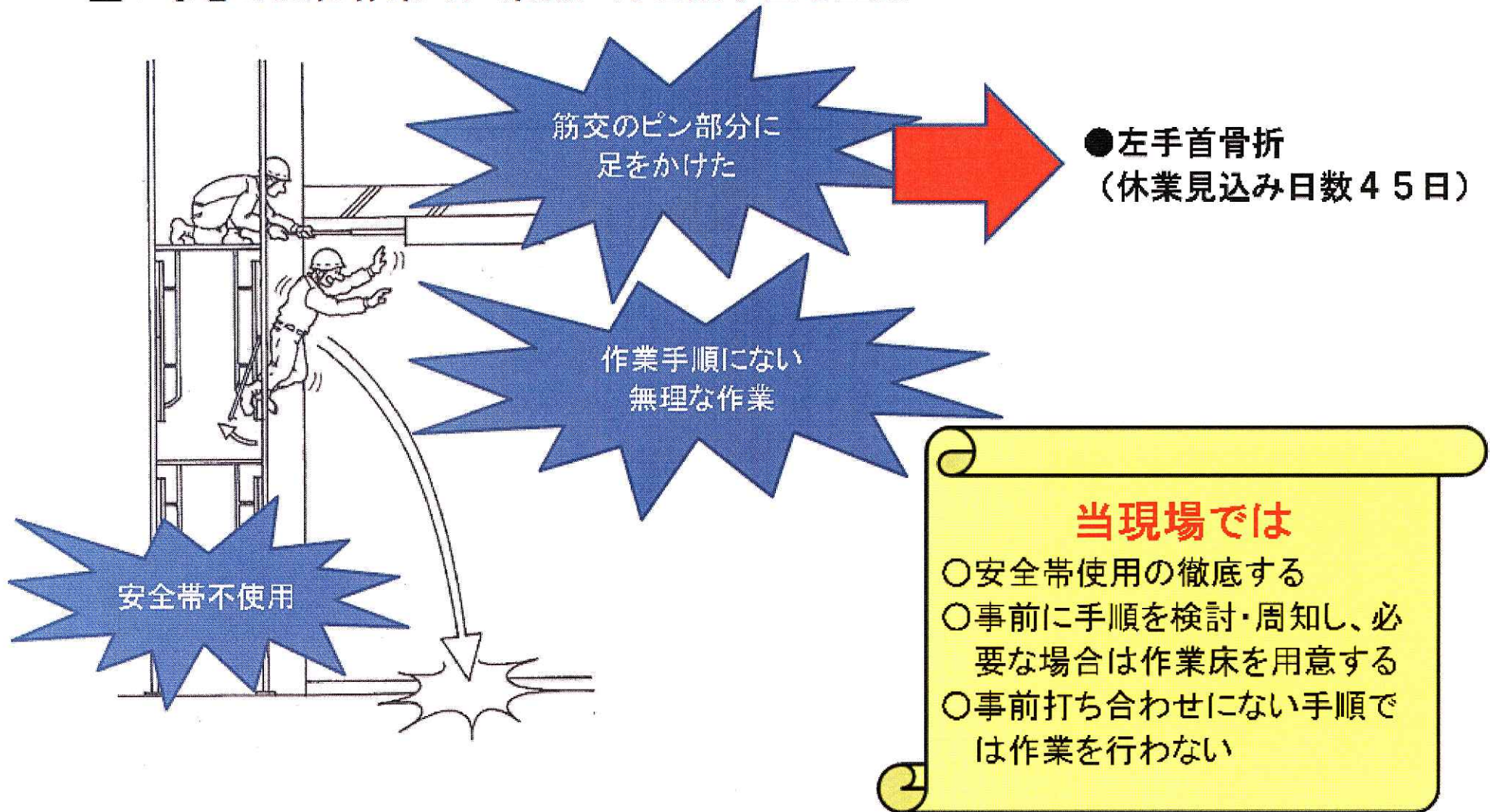


災害別大阪府内
死亡災害状況
(11月10日現在)

★大阪府内で、建設業での墜落・転落による死亡災害が多数発生！

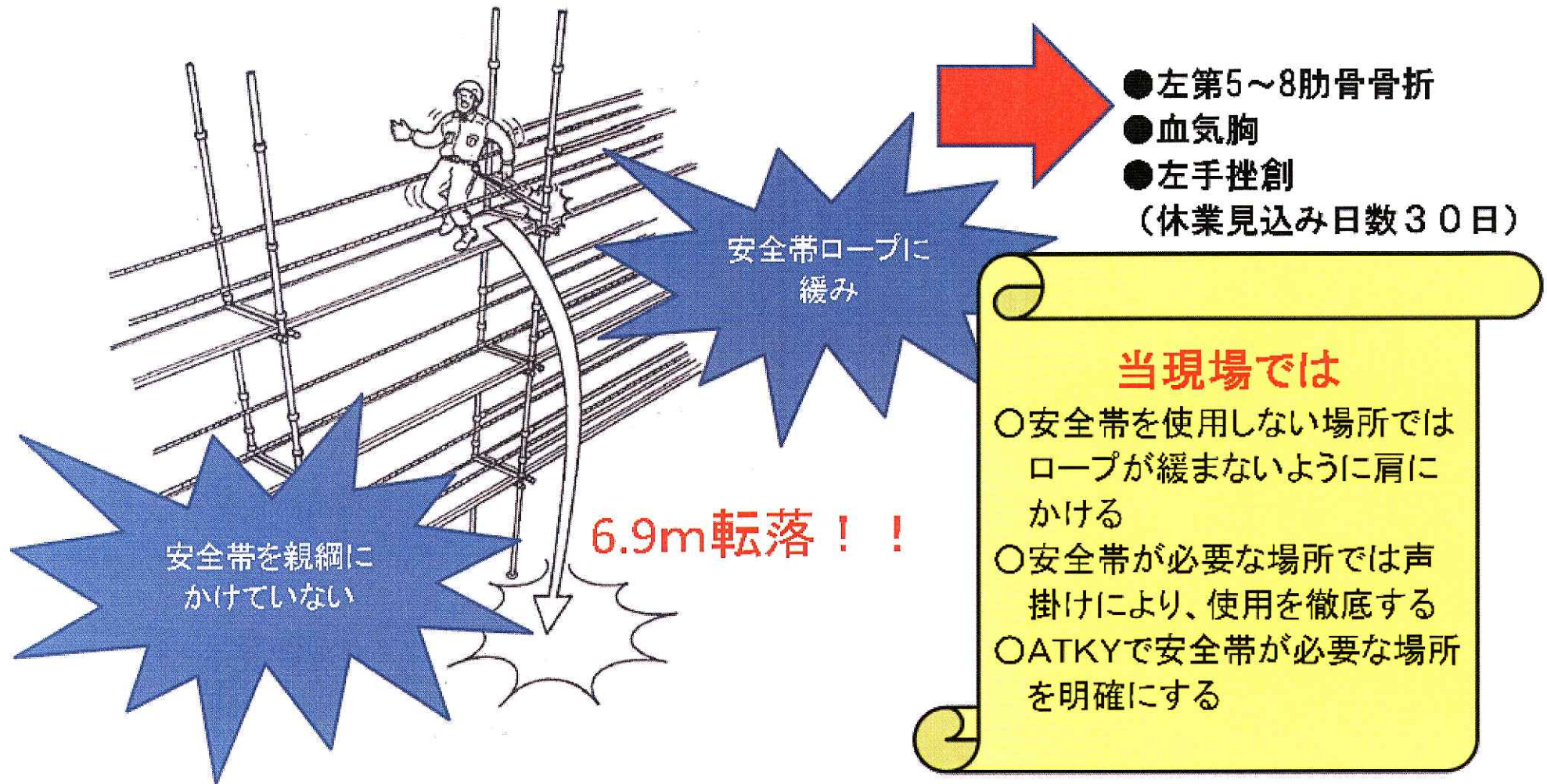
災害事例①

壁つなぎの盛替作業時に梁側に身を乗り出し墜落



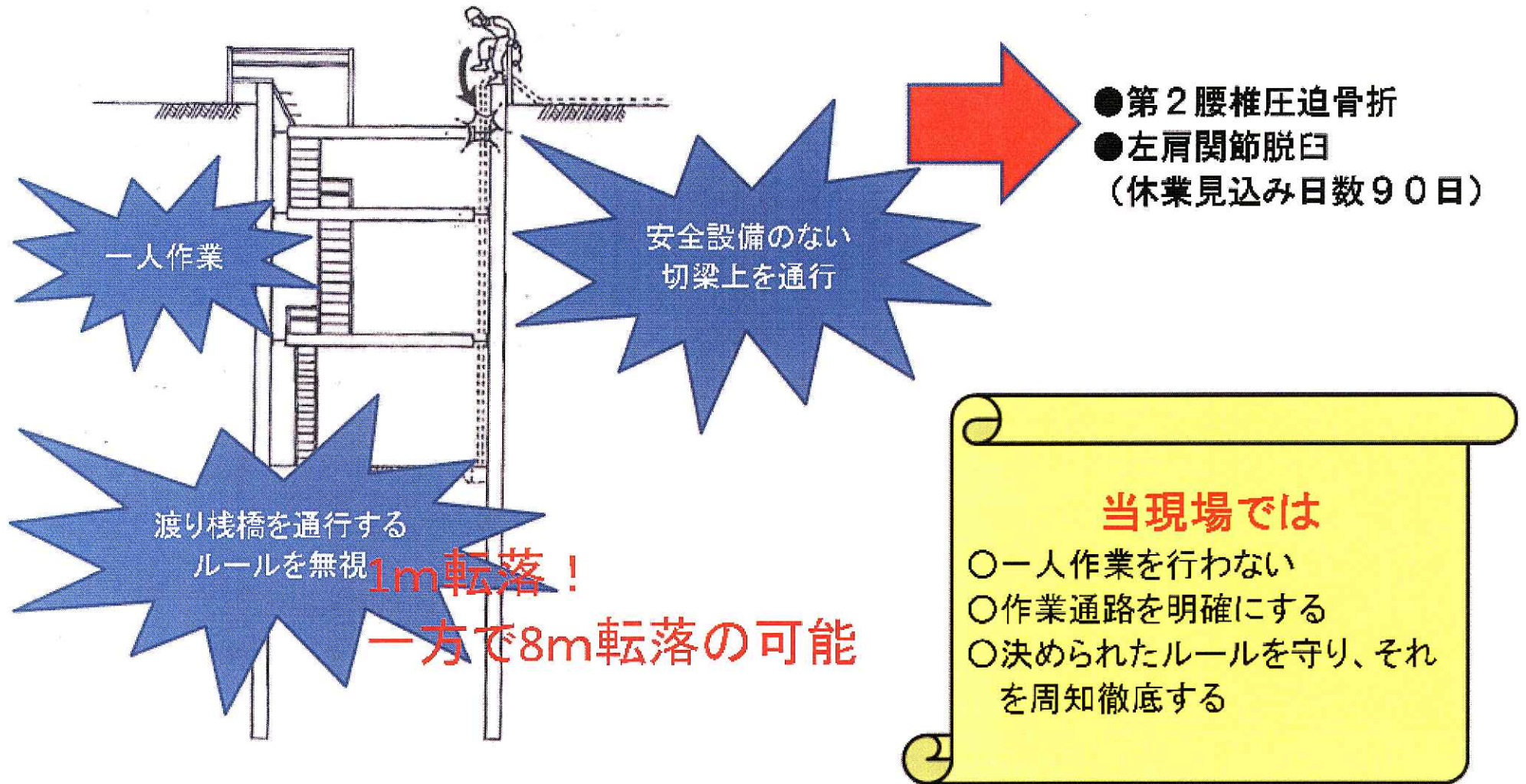
災害事例②

安全帯のロープが足場建地の金具にひっかかり転落



災害事例③

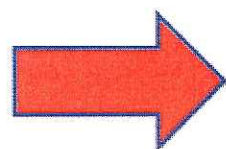
共同溝の掘削作業中に切梁上を渡ろうとしてバランスを崩し転落



特にこんな人は注意！！

以下のような勤務状況になっていませんか!?

勤務状況	Yes	No
1. 一か月の時間外労働が非常に多い	Yes	No
2. 不規則な勤務（予定の変更、突然の仕事）が多い	Yes	No
3. 出張に伴う負担（頻度、拘束時間、時差など）が大きい	Yes	No
4. 深夜に伴う負担が大きい	Yes	No
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設が不適切である	Yes	No
6. 仕事についての精神的負担が非常に大きい	Yes	No
7. 仕事についての身体的負担が非常に大きい	Yes	No



多くの項目に当てはまっていませんか？
こんな症状がでていませんか???

- イライラする、不安で落ち着かない
- よく寝れない、仕事中に強い眠気に襲われる
- 集中できない、することに間違いが多い
- 寝ても疲れが取れない、疲れやすい

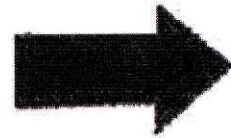
※A4版でハウスの用意しています。各自チェックをお願いします。

疲労は大敵！！！！

疲労

安全意識の
欠如

事故

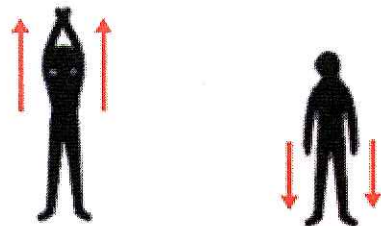


- 疲労によってつい、うっ
かりが起きやすい！
- 事故をなくすには体へ
の配慮も大切です！！
- 日々の体調管理ちよつ
とした工夫で元気に一
日働こう！！

ストレッチで心と体をリフレッシュ

なんだか疲れているな、頑張りすぎているかな、という人は作業前にストレッチを！！

1.まずは伸びをします。



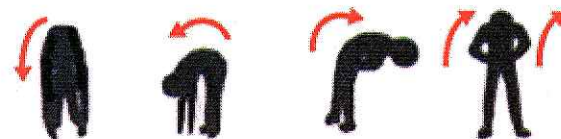
両手を上にあげ、息を吸いながら大きく伸びをします。次に両手をダラーっと下ろして力を抜きます。
(2~3回繰り返して下さい)

2.肩を回します。



肩を前後に回します。
(2~3回繰り返して下さい)

3.体を前に倒し、後にそらします。

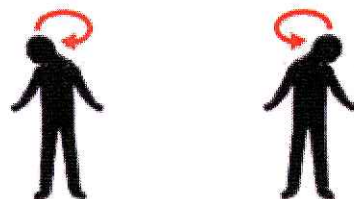


4.体を左右に大きくひねります。

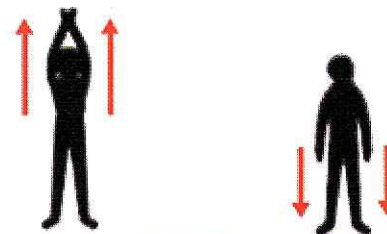


身体を右にひねり、少し痛いところのところで2~3秒止めてみて下さい。次に身体を左にひねり少し痛いところのところで2~3秒止めてみて下さい。

5.ゆっくりと、大きく首を回します。



6.最後にまた大きく伸びをします。



ストレッチや軽い運動を行うと血液循環が良くなり、頭がスッキリします。また筋肉をほぐすことで怪我をしにくくなります。



食事で症状を改善

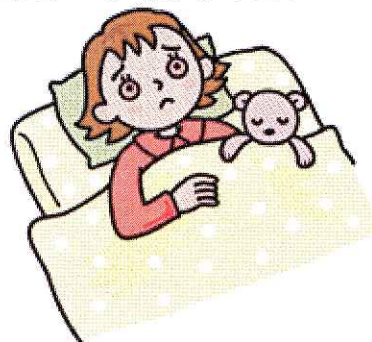
○イライラを解消したい



ひじきがおススメ！！

イライラ解消やストレスに強いカルシウムも、それだけでは吸収されにくい。カルシウムをスムーズに吸収するためには、マグネシウムが必要なのです。ひじきはカルシウムとマグネシウムが豊富！

○気持ちよく眠りたい



バナナがおススメ！！

バナナや牛乳に含まれるトリプトファンというアミノ酸は、睡眠を誘うセロトニンというホルモンを作り出します。バナナや牛乳は相性が良いので、両方使った食べ物は最強です。