



雨の日が多くなり、次第に梅雨の気配がしてきました。

これから気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が続きますが、みなさんぐっすり眠れていますか？

睡眠不足は熱中症、怪我、免疫力低下など様々な身体トラブルに繋がります。

寝苦しい夜は、寝具や快眠グッズなどを上手に工夫してみるのもいいかもしれませんね☆



慰労会

平成 22 年 4 月 16 日(金)
グランディア芳泉に於いて、慰労会が行われました。
美味しいごはんと温かいお風呂で癒されました！



ヒヤリハットを引き出そう！

バックで人をひきそうになった



ヒヤリ・ハットの状況

造成工事現場にて、ダンプトラックで土を運んできて、土を降ろそうといった車を止め、シフトをバックに入れバックしかかったところ、バックミラーに人が見えたので、あわててブレーキを踏んで事無きを得た。

対策

狭い場所でダンプトラック等、後方視界がよくない大型車両をバックさせるときは、誘導者を配置し、その指示に従って移動させる。
(実際に対策を挙げてみましょう！)

参加チーム募集します！
5人で1チーム「無事故・無違反」
250日に挑戦します。
目標達成チームには景品が出ますので、是非ご参加ください。(詳しくは総務まで)

有効成分入り有機肥料 Biosシリーズ

チッソ、リン、カリ

三要素 + 炭素
独自開発した有機肥料です。

特許出願中



- ◎土壌の団粒化を促進
- ◎お花、作物が元気に育つ
- ◎連作障害を抑制
- ◎安全、安心な肥料

※お気軽にお問い合わせください。

知っていますか？酸欠の怖さ

タンク、井戸、マンホール内など密閉された空間の中で起こりうる酸欠。夏期は酸欠状態を引き起こす要因『バクテリア』の増殖にとって好条件となり、最も危険性が高くなります。

通常、空気中の酸素は約 21%

酸素濃度 16% ↓	呼吸脈拍数増、頭痛、はきけ、集中力低下
12% ↓	筋力低下、はきけ、めまい、体温上昇
10% ↓	顔面蒼白、意識不明、嘔吐、チアノーゼ
8% ↓	昏睡
6% ↓	けいれん、呼吸停止

それだけでなく、倒れている人を助けようとした中に入った人も、続いて酸欠に陥る、そしてまたそれを見つけた人が中に入り、酸欠に陥る・・・そんな二次災害の例も酸欠の恐ろしさの一つです。



事前にチェックを行い、出来るだけ一人では作業しないなど、酸欠での労働災害を防止することが第一です。

この時期、熱中症と合わせて周囲にも気を配り、安全な作業を心掛けてください。



虫歯よりコワイ?! 『歯周病』

6月4日は虫歯予防デーです。



『虫歯が無いから、私は大丈夫!』そう思っていませんか？

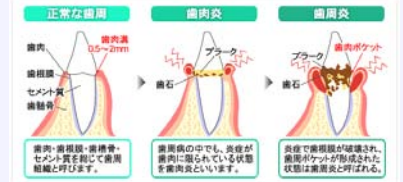
虫歯が無くても実は歯茎にはたくさんのリスクが潜んでいるのです。
(歯肉炎、歯周病、歯槽膿漏など)

虫歯は無かったはずなのに、いつのまにか歯が全部抜け落ちてしまった。。そんなことにならないためにも、今から歯と歯茎の健康について考えてみませんか？

歯周病は日本人の成人(35歳以上)の80%がかかっているといわれています。歯の健康を脅かす**歯周病も、実は免疫病のひとつ**なのです。

早速チェックしてみましょう！

1. 歯茎が赤く腫れている
2. 食後、しばしば歯茎から出血がみられる
3. 歯がグラついている
4. 固いものが噛みにくい
5. 歯茎にかゆみや痛みを感じる
6. 歯茎に歯垢や歯石がある
7. 冷たいものは特に歯にしみる
8. 口の中がネバつく
9. 口臭がある
10. 家族や親類など、身内に歯周病が多い



★いくつチェックがつかまりましたか？チェック数で判定してください。

- ◆4つ以上 一度、歯科医に診てもらった必要があります。お早めに！
- ◆2つ以上 要注意。正しい歯磨きを覚えてブラッシングで予防を。

自覚症状がなくても、歯がグラついているときは、早めの処置を！

歯周病とは歯肉に炎症が起き、最後には歯が抜け落ちてしまう病気ですが、それは全身疾患の一部です。歯周病が恐ろしいのは、歯周病が起きた背後に、免疫の低下による深刻な健康の乱れ、全身の様々な疾患が隠れているという点なのです。風邪や疲労で歯が痛かったり、腫れたりすることもありますよね？それ以上に恐ろしい病気が潜んでいることだってあるのです！それくらい歯と身体は密接に関係しているんですね。

※歯磨きのポイント

- ・歯と歯茎の間に歯ブラシを当て、歯茎をマッサージするようにやさしく丁寧に磨きましょう。
 - ・少しくらい血が出て大丈夫！続けましょう。(悪い血を出す感覚で)
 - ・朝、夜最低2回、特に寝る直前が重要！
- これを続けると、口の中の違和感が無くなり、さっぱりしてきます。

歯は健康は身体の健康！

今からでも間に合います。毎日の歯磨きの視点と意識をちょっぴり変えて、健康な歯と身体を手に入れましょう！

暖かくなりましたね！お風呂上がりにタオルをまいてぐいっとビール…でなくてほくは「またたび」を(笑)たまには酔いたい日もあるんです。ねこだって。(笑)



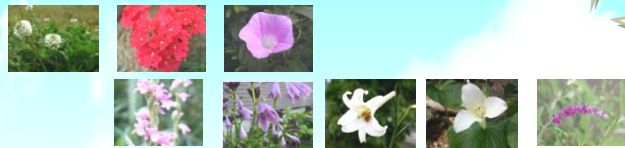
編集後記

今年は寒暖の差が大きく、体調を崩される方も多かったのではないのでしょうか。これからどんな気候がやって来るのでしょうか？心配ですね。暑い日はしっかりと栄養、睡眠をとって、こまめに水分補給を！

この夏も元気に過ごしましょう★
(健康診断お疲れさまでした。今回の結果を健康の維持に役立ててください！)



お誕生日おめでとうございます!



- 6月 17日 岩本さん (シロツメグサ/感化、約束)
24日 山田さん (パーペナ(赤)/一致協力)
23日 建石さん (ヒルガオ/優しい表情)

- 7月 4日 林さん (ネジバナ/思慕)
9日 義崇さん (ギボウシ/静かな人)
13日 石田さん (テッポウユリ/純潔)
24日 南さん (エンレイソウ/奥ゆかしい心)
31日 安間さん (アイ/あなた次第)

- 8月 7日 社長 (アスター(赤)/変化を好む)
7日 川端さん (アスター(赤)/変化を好む)



※(誕生花/花言葉)です
素敵な誕生日をお迎えください。

大いなる力に助けられ、
人生の道は助かる
心の力は無限に
神は我々のために
人々の苦しみは助かる
愛の力は無限に
希望の力は無限に
夢の力は無限に
志の力は無限に
情の力は無限に
愛の力は無限に
心の力は無限に
魂の力は無限に
いのちの力は無限に
愛の力は無限に
希望の力は無限に
夢の力は無限に
志の力は無限に
情の力は無限に
愛の力は無限に
心の力は無限に
魂の力は無限に
いのちの力は無限に

