

【健康管理教室】

定期健康診断の結果、有所見者の方が沢山見受けられました。規定範囲外になり 印の付いている方は、医師の指導のもと治療なり、生活習慣を見直して定期的に医師の診断を受けて頂きたいと思えます。また、印の付いている方は医師の指導を受けるのが一番ですが、自分なりに生活習慣を見直せば改善できるはずですので、健康診断の結果をもう一度見直して健康管理を行って下さい。今年は例年行っておりまして、健康管理教室で保健師さんからの定期健康診断結果についての事後指導を全体で聴講していたのを、専門家の先生(医)清水医院理事長清水敬介先生において頂き、個別に直接先生から指導を受けて改善を図っていきたく思いますから、下記の日時に集合して下さい。

平成21年8月5日(水)午後1時船引事務所会議室



【交通事故に注意】

福島県警では、20年間の交通死亡事故調査結果で、8月の交通死亡事故は、13日、14日多発しており、県南地方に多いこと、無謀運転による単独事故が多いこと、出会い頭の衝突事故が多いこと、夜間より昼間が多いこと、曜日別では木、金曜日に事故が多いと発表されました。

交通事故防止対策として次のことを守り、事故を起こさないようにして下さい。

1. 暑さからの注意力散漫、集中力低下での脇見運転に気をつける。
2. 交差点では、安全確認の徹底を行う。
3. 大切な人の命を守るため、車を運転することの危険性。事故の重大性を考える。

三春警察署管内で交通事故を調べた結果、交通事故を起こした人が殆ど飲酒運転による事故であることが分かりました。会議で配付致しました、日高の遺書を現場事務所に掲示して、飲酒運転による悲惨さ、本人はもとより家族親戚が崩壊してしまいますので、絶対飲酒運転はしないで下さい。



【夏季休暇の現場体制】



夏の期間に向けて県外からの帰省客や観光客等により、交通量の増加が見込まれることから、看板やバリケード等通行に支障を来すことのないようにすることや、休暇中無人となる工事現場に部外者の侵入による事故、災害、建設機械類の盗難及び事務所荒らしを防止する処置が必要です。休暇前には現場内の整理整頓、災害時等に備えての連絡体制を確実にしておいてください。持ち運びのできる機械類は、休暇前に会社に引き上げておいてください。

【熱中症に注意】

暑い夏はストレスや疲労もたまりやすく、脱水により血液循環も悪くなるので、めまいが起りやすくなります。頻繁にめまいが起きるようであれば、脳の動脈硬化が起きていて血行が悪いためです。他に低血糖、自律神経失調症、心因性なども考えられますので、医師と相談して下さい。熱中症にかからないためにも、水分補給は必ず摂り、体調管理を怠らないで下さい。熱中症の救急処置を現場事務所に掲示して、全員で対応できるようにして下さい。

【雑記】

良い考えがどんどん浮かんでくる食べ合わせが掲載されていたので紹介します。

- チーズ チーズに含まれるグルタミン酸が脳の働きを活発化する。
と 枝豆にはチーズの成分との相乗効果を発揮するフェニールアラニン、トリプトファン
枝豆 が含まれている。