

新緑がまぶしい五月晴れに、早くも夏の気配を感じますね(^^) 5月のはじめから全国的に気温が高く、新潟市でもすでに『真夏日』を観測しています。今年も早めの熱中症対策が必要ですね！

5月の重点施策 禁煙対策の推進



禁煙促進プロジェクトを始動しました

本年の健康課題、そして5月の重点施策として掲げた「禁煙対策」について、その第一歩となる企画を始動しました。

毎月 第3木曜日は
構内すべてにおいて
終日禁煙

本企画は、「社内の禁煙風土作り」を掲げ、会社全体の喫煙率低下に向けて、段階的な措置を施すものです。

まずは月1回の禁煙日を設けてみて、様子をみながらその回数を増やしていく予定です。



〈禁煙日体験談〉喫煙者 M浦の場合

5月18日(木)1回目の禁煙日、前日に灰皿の撤去等にひと苦労したにもかかわらず、それをすっかり忘れておりました。

入社時、車中でたばこを吸いながら構内に...



すぐに気が付いて慌てて消して駐車、そ知らぬ顔で始業。

同フロアのM手さん、Hさんに応援してもらって、やる気十分☆「今日1日なら頑張れそう！」という気持ちになりました♪

おかげ様で午前中は難なくクリアです。



とはいえ、お昼休みにはコンビニに買い物に行って、ついでに喫煙。休憩時間だし、構内じゃないし、周囲に迷惑にならないように気を付けたので、吸いました〜。



無理は禁物？ですから！

ズン...



つらかったのは15~16時頃、なんとなく落ち着かない気分になって、ついついお菓子に手が伸びました(^^)こうなるともう、気分転換なんてできない、『我慢』の時間です。業務に差し支えるほどではないですが、そわそわしていたと思います。

どうにか終業時刻まで我慢して、早々に退勤しました。帰宅して気が付きましたが、当然のことながら、たばこの残数が多い！

なんだか得をした気分になったのでした(^^)

かえりませーす



別冊 WellnessNow!!

会社ホームページにて、別冊WellnessNow!!公開中

今回は社交ダンス特集♪
小池さんのインタビューも掲載!!
今すぐこちらをチェック↓



見逃し厳禁☆スペシャル情報

熱中症について学ぼう：予防と対策

熱中症を引き起こす主な 3要素

環境

気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さなど

からだ

乳幼児・高齢者・体調不良
暑さに慣れていないなど

行動

激しい運動・慣れない運動
長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など



暑さに負けない体づくり

「水分を」こまめにとろう

「塩分を」ほどよくとろう

「睡眠環境を」適度に保とう

「丈夫な体を」つくらう

スポーツドリンク



グラノーラ 牛乳



熱中症の予防策

- ① 温度・湿度に気を配る
- ② 飲み物を持ち歩く
- ③ 体を休める
- ④ 朝食をとる
- ⑤ 声を掛け合う



アウトウェア



アンダーウェア

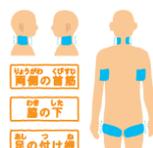


ボディシート



熱中症の応急処置

1. 涼しい場所へ移動しましょう
2. 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
3. 塩分や水分を補給しましょう



熱中症ゼロへ
10分以内の力で熱中症をゼロにしよう

熱中症危険度
熱中症ゼロエック



熱中症の症状

