

平成 30 年 6 月

14 日 職員会議

今月の標語

積極的に取り組んだとき仕事の
中に喜びと知恵が生まれる



安全衛生管理計画

車両運行重点対策

- 交差点及び公園周辺での交通事故防止
- 車両積載時の過積載防止と荷崩れ防止
- デイライト運動の推進とシートベルト着用の徹底



交通安全

「疲労」を感じたとき

～疲労が溜まっていれば「事故」も増えてしまう～

運転中に『疲労』が与える影響

- ▼ 運転にとって最も重要な“正しく見る”ということが疎かになります。
- ▽ 注意力・集中力・判断力の全てが低下し、的確な認知や正しい判断もできなくなってしまいます。
- ▼ また『居眠り運転』という最悪の結果となります。

運転中に『疲労』を感じたら・・・

- ▽ 路肩やパーキングエリアなどに車を停めて、自分の体を休めましょう。
(休憩の取り方は、2時間走行後に10分以上の休憩を取るようにしましょう)
- ▼ 同乗者で運転できる人がいる場合は交代してもらいましょう。

現場だより

吹く風も次第に夏めいてまいりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑くなったと思えば寒くなったりと忙しい季節ですが、体調管理にはくれぐれも気をつけていきましょう。



南38番線道路改良工事を行っております。工事エリアはクロネコヤマトのセンターからラフォーレへ向かう道路で延べ130m程度の工区になります。ガスや水道などの埋設物が多く、掘削にも細心の注意が必要になりますので、慎重且つ確実に作業を進めております。

現時点では既設舗装の撤去は完了し、路盤、凍上抑制層の施設を行っております。この先の作業も気を緩めることなく進めていきます。



札幌建設管理部千歳出張所管内河川等維持管理業務、先月は年に一度の定期点検を行いました。こちらは管理区間内の設備全てを徒歩にて点検する必要がありますため、時間と労力をかなり必要とする作業です。樋門なども開閉点検を行います。現時点では現設備の点検が終了し報告書の作成を行っています。

また先日は茂漁川にて大量の不法投棄が発見され、河道内から全て撤去するという大変な作業もありました。総量で450kgにも及ぶゴミが川の中から回収されました。近隣の住民の方からは、ありがとう等のご意見も多く頂き、大変ではありましたが有意義な仕事であったと思います。



“自分のまち、みんなのまち”

ポイ捨て・不法投棄・野焼きは違反なんですよ。5年以下の懲役、1,000万円(法人は3億円)以下の罰金が科せられています。また現行犯逮捕されることもあります。

“みんなのまち”を汚すことは許されません。近隣住民の方々やその場所を散歩コース・通勤通学路として通る方々に多大な迷惑をかけます。



※恵庭市HPから一部抜粋しております。
一人ひとりの行いで“みんなのまち”を守りましょう。

「建設業」をもっと知ろう③

建設・土木作業員のお仕事とは

仕事内容は工事現場に出て重機を運転したり、力仕事をしたりすることが主になります。土木作業員は建物に限らず、道路や河川、ダムの他にガス、水道、電気、通信設備工事などの公共関連の工事を行うこともあります。

もちろん宅地の造成や区画整理、用水路や排水路の整備に伴って行う工事もあります。また土砂崩れや洪水などの自然災害などによる復旧工事も行われる場合があります。

ちょっと面白い！？建築・土木の専門用語

『専門用語』はたくさんあって覚えづらいですが、中には響きが面白い専門用語もあるんですよ。少しだけ紹介させていただきます。

- ① **猫車(ねこ)**・・・土砂などを運ぶ一輪車のことです。
 - ② **KY**・・・危険予知のことです。(※「空気が読めない」ではありません)
 - ③ **チーズ**・・・排水管などをつなぐ部材の一種のことです。
 - ④ **いってこい**・・・一度送り出したものを引き戻す作業・往復(折り返し)することです。
 - ⑤ **レーキ**・・・砂、アスファルト等を敷き均す道具のことです。
- ◎ 専門用語ではありませんが、建設業の朝礼で『ご安全に』という挨拶をします。建設現場だけでなく、工事などでもこの挨拶が使われているところもあります。



自分を休ませる練習

矢作 直樹

長く、ゆっくり呼吸する

ちょっと「呼吸」を意識してみてください。もちろん普段は、無意識に呼吸をしているかと思いますが、私(作者)は気功をやっているので、呼吸の大切さを理解しているつもりですが、“息を吐いて吸う”その繰り返しの「どうしてそんな当たり前のことを意識するのか」と不思議がる人もいらっしゃると思います。

すこやかに生きるために必要なルールの一つ、「長く、ゆっくり呼吸する」というものがあります。坐禅についての説明書『天台小止観(てんだいしょうしかん)』の「調和」の章の一つに呼吸があります。呼吸を整えるのに風・端・気・息の四つがあります。荒い呼吸『風』からだんだん練れてゆっくり静かにあるかないか分からないぐらいになったものが本当の『息』だそうです。

朝起きた時、呼吸に集中し、“ゆっくり吐いて、ゆっくり吸う”これを十回繰り返してみてください。クセ付けされると良いでしょう。最近は無意識のうちに呼吸が浅くなってしまっている人が多いようです。

まずはひと呼吸からでもやってみてください。
“長く、そしてゆっくりと。呼吸する”それが自然にできるようになれば素晴らしいことです。



健康管理

6月4日(虫歯予防の日)



厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「**歯の衛生週間**」を実施

日本人の平均寿命は男性が78歳で女性が85歳とされていますが、歯の寿命は50～60歳代で高齢になるに従い、歯を失う人が多いのが現状です。また日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかり行っていれば、歯の寿命も延ばせます。

『歯の衛生週間』は6月4～10日迄

ブラッシングの目的

歯は磨くことだけではありません。例え歯が1本もなくなったとしても、歯茎のマッサージのためにブラッシングを続けることが大切です。

- ① 口の中に溜まった食べかすや歯垢を取り除き、細菌の繁殖を抑え歯石を防ぐ。
- ② 歯茎を歯ブラシでマッサージして、血行を良くする。

ブラッシングのコツ

毎日ブラッシングしているのに、歯石や虫歯などのお口のトラブルが減らない場合は磨いているつもりでも“**きちんと磨けていない**”のかもしれませんが、では、ブラッシングのコツをつかみ、正しい方法で効果的に磨きましょう。

- ① 歯ブラシは鉛筆のように軽く持つこと。
- ② 歯ブラシの当て方は、歯と歯肉の間に45度の角度で当てること。
- ③ 2～3mm幅で軽く小刻みに20回程度動かす。特に歯垢が付きやすい歯と歯茎の境目などは念入りに磨くこと。

6月1日～30日は「リウマチ月間」です

リウマチについての知識

リウマチとは

関節が炎症を起こし、**軟骨や骨が破壊**されて関節の機能が損なわれ、放っておくと**関節が変形してしまう病気**。また腫れや激しい痛みを伴い、関節を動かさなくても痛みが生じるのが他の関節の病気と異なります。

こんな症状が出る

朝起きて、**30分以上続く手のこわばり感**などが代表例です。また、ちょっとした動作でも**動かしにくい**と感じたら黄色信号です。

早期発見と早期治療が大切

ちょっとした動作がしにくいと感じたら病院へ『リウマチ専門医』を紹介してもらいましょう。早期発見で適切な治療を行うことで、関節破壊の進行を防ぐことができます。また医師との相談で“あなたに合う治療法”を勧めてくれます。

