



令和 4年 2月15日

安全就業3-11号

公益社団法人 東部広域シブパ-人材センター

## 季節のたより

二十四節気は「立春」から始まり「大寒」で終わります。今年は2月4日でした。

暦の上では春になりますが、この時期最も寒く冬本番を迎えることが多いです。

立春を更に3つに分けた七十二候は、初候「東風が厚い氷を溶かし始める」、次候「うぐいすが山里で鳴き始める」、末候「割れた氷の間から魚が飛び出る」と変わっていきます。

歳時記で七十二候のことばを探すと、「霞」や、「東風（こち）」がいずれも春の季語になっています。特に東風は、「春吹く風の中で最も早い時期のもの。春を告げる風である」とされています。

今年も、コロナの感染拡大に加え、2月はインフルエンザの最も流行する時期でもありますので、日常生活の中で以下の予防法を参考にし、気を付けましょう。

### 1) 流行前のワクチン接種

罹患した場合の重症化防止に有効と報告されており、年々ワクチン接種を受ける方が増加しています。

### 2) 外出後の手洗い、うがい

外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもお勧めします。

### 3) 適度な湿度の保持

特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度（50 - 60%）を保つことも効果的です。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

## 5) 人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザや風邪にかからないよう、これから予防法に心がけましょう。

また、暦の上では春を迎えましたが、寒い日がまだまだ続きますので、今年も元気に就業できますよう、もうしばらく健康管理に努めてください。

## 「ヒートショックに注意しましょう」

寒くなると増える症状に「ヒートショック」というものがあります。ヒートショックとは、暖かい部屋から、寒い浴室、脱衣室、トイレ、屋外などへ移動すると体が急激な温度差にさらされます。10度以上の温度差があると、血圧や脈拍が急激に変動し心臓や血管に負担がかかります。ひどい場合には心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。めまい、失神、動悸といった症状が出ることもあり、入浴中の溺死や転倒からの死亡例もあります。月別発生件数は、最多の1月と最少の8月で11倍もの差があり、冬季はヒートショックの危険性が高まることがわかります。

同調査の令和3年度の推計値では、入浴中のヒートショックの関連死は全国で、約1万9千人（このうち高齢者が約8割）。これは、同年の交通事故死者（約2700人）の約7倍にもなります。

ヒートショックはインフルエンザと同じように、寒くなったら注意すべきものとして心に留めておきましょう。

## 「いつまでも、働く喜び、無事故から」

（令和2年度から4年度まで安全就業全国統一スローガン）