



8月の歳時記(葉月 / August)



★ 夏を快適に過ごす！



- ① **夏こそ湯船に浸かる入浴を！** 【人間は通常1日600ml以上の汗をかく】
特に暑い夏は多量の汗が皮膚に残る。しっかり汚れを落とすため毎日の入浴が欠かせない。40℃前後のぬるめのお湯にゆっくりとつかるのがポイント。体を温め筋肉のコリをほぐし、肩こりの解消にもつながります。また、好きな香りの入浴剤でリラックス効果とより良い睡眠が期待できます。
- ② **冷たいものの摂り過ぎには注意！**
どうしても冷たいものが食べなくなる。摂りすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因となる。おなかを壊したり夏バテの原因となります。注意・注意！
- ③ **胃腸の働きを良くする食品は：オクラ、しょうが、ニラ、ニガウリなど。**
- ④ **体を冷やす食品は：きゅうり、なす、トマト、スイカなど。**

★ こよみ: 立秋(7)、山の日(11)、終戦記念日・旧盆(15)、処暑(23)、地蔵盆(23,24)、電気使用安全月間・食品衛生月間

1 夏バテと熱中症

『STOP！熱中症クールワークキャンペーン』(5月～9月) 展開中

熱中症	夏バテ
水分や電解質(塩分などのミネラル)を喪失し、脱水が進行した時に起こる。	暑さの影響を受けて起こる体の不調(全身のだるさ、疲労感、気力喪失、食欲低下など)
暑さ	残暑
脱塩水症	栄養 自律神経
対策: 経口補水液	

※夏バテ(暑気中り、夏負け)

夏の暑さが続くと体に変調を来す

- ・胃腸の調子が悪い
- ・カラダがだるい、倦怠感
- ・活力がわかない など



↓
高温多湿が原因で起こる体調不良の総称が夏バテと呼ばれる。
放置すると慢性疲労につながる。

↓ 予防

- ・十分な睡眠を確保し、疲労回復
- ・冷房の冷やし過ぎに注意
- ・水分、ミネラル補給
- ・ビタミンB/C群を含む食材を摂る
- ・ぬるめの入浴でリラックス など

2 ADEKAグループ改善事例発表会

《特別賞》受賞



加工3課/加工CMチーム (7月7日)

テーマ: コンテナの自主清掃化

発表者: 米本班長 アシスト: 平野

概要: 戻りコンテナの業者洗浄を自主化
年間約500万円のコストダウンを達成!

コメント: 多忙の中、持ち時間をフルに活用
改善意識を高く評価する。更に安全安心
を目指し、改善活動を進めてください。

参加: 全15チーム(海外6ヶ国8チーム)

※国内関連会社: ニチサービス、鹿島加工サービス



3 事故災害事例

事故災害が多発傾向、危険信号、基本に立ち返り負の連鎖を断ち切る！

休業災害/ごみを廃棄の為、小走りで歩行時、床の油汚れで滑り転倒、右頭部挫創4針縫合(♂ 34歳 5/31 17:30) 3S不備

不休災害/再生オープンドラム移動時、縁のバリ養生悪く右手中指切傷。4針縫合(44歳 7/14 9:20) 軍手使用徹底。KY励行。硫化鉄による火災事故防止の通達(消防6/27)、酸化熱蓄熱による火災は過去にも事例が多い為、十分な注意を要する。熱中症災害防止の通達(厚労6/1)、休業4日以上は500人弱と高止まり状態。7～8月がピーク。予防対策を万全に！

夏休みは家族で旅行、帰省と暑く混雑する中、大変と思いますが、安全を最優先で、楽しい休みとなることをご祈念致します。



「決め事」は何のため「身を守るため」

～心と体の健康管理 今から 自ら 職場から～



ご安全に！