



10月の歳時記(神無月/October)

天高く馬肥ゆる秋



国営ひたち海浜公園(コキア・秋桜・そば)

★ 秋の七草(食べられません!)

時季的には9月中旬から11月初旬頃。
春の七草『七草粥』は、今年の無病息災を願い、正月の胃腸を休め、冬に不足しがちな青菜を補う為のお粥です。そのため食用の植物が選ばれている。秋の七草は、秋の野に咲く花です。生薬の効能を持つ物(葛根は発汗・解熱の効果)もありますが、食べるためではなく、花を見て秋を楽しむための七草です。秋の七草は万葉集、山上憶良の和歌の中にあります。『秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数うれば 七種の花』『萩の花 尾花(スキ) 葛花(クス) 撫子の花 女郎花 藤袴(フジバカマ) 朝顔の花(キキョウ)』急に涼しくなりました。風邪をひいて『葛根』のお世話にならない様、バランスの良い食事に心がけましょう!



★ 神無月・神在月 10月は全国の八百万の神様が、留守神を残し島根県/出雲大社に会議の為出張、その為神様が不在となる国は『神無月』。反対に出雲の国では神様が集まるので『神在月』との言伝え。神々が集う大切な『神の月』です。出雲大社の祭神は大国主大神、大地を象徴する神様であり、その子供達に各地を管理させ年に一度出雲に戻って報告や来年の相談を行うのが10月とされる。特に人々の婚姻にまつわる事も取持つ事から縁結びの総本山とも言われている。

★ こよみ: 衣替え・日本酒の日(1)、寒露・十三夜(8)、神嘗祭(17)、霜降り(23)、

1. 全国労働衛生週間(10月1日~7日)

あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場

働く人の健康の確保・増進を図り、

快適に働くことができる職場づくりにとりくむ週間です!

重点: 健康障害の防止とメンタルヘルスの推進、転倒災害防止、健康づくり推進、コロナ感染予防等

★ 令和3年度業務上疾病発生状況 ⇒減少傾向であったが、コロナ感染症により一気に増大!

全産業/28,071人(千人率0.5):①保険衛生業/14,546人 ②製造業/3,672人 ③運輸貨物/1,870人
疾病別:①病原体19,494人(コナ19,332) ②負傷6,731人(腰痛5,847) ③異常温度707人(熱中症561)

④化学物質248人 ⑤手指前腕及び頸肩腕症候群193人

製造業:①病原体2,198人/死亡8人(コナ2,181/8) ②負傷1,011人/4人(腰痛834/0)

③異常温度163人/2人(熱中症87/2)④化学物質109人/6人 ⑤手指前腕及び55人

定期健診:受診者全国13百万人/茨城290千人⇒有所見者全国7,580千人(58%)/茨城173千人(60%)

製造業:受診者全国4,140千人/有所見者2,730千人(57%)

所見:①血中脂質(33%) ②血圧(17.8%) ③肝機能(16.6%) ④血糖(12.5%) ⑤聴力(11.2%) ⑥心電図(10.5%)

自分のからだ不健康に宿る貧乏神様 先ずは生活習慣の改善から! 秋の検診が近い!



2. コロナ感染拡大阻止! 自分の身は自分で守る! 他人にも配慮!

『マスクの着用』『手洗い・消毒』『ゼロ密』は、感染感染予防の基本中の基本!

『インフルエンザ等』にも有効な、いつでも・誰にでも出来る予防対策です。

『無症状』化が進む中、体調や行動等気にかかる場合、行動を制限し検査を!

正しくマスクを着用 会話・お出かけの時は必ず着用、鼻・顎マスク禁止、不織布推奨

こまめに手洗い消毒 食事前、公共物接触時、移動先及び帰着時。顔は不用意に触らない

目指そうゼロ密 密接・密集・密閉の防止。特に換気には要注意(CO2濃度監視等)



3. 災害に備えて 防災の初動は、無事から始まる・・・

食料の備蓄(3~7日分)、防災用品の準備、家族間の連絡方法等

「安全」と思い込んだら「危険」

一人ひとりの意識が変わる 職場の環境

ご安全に!

