



3月の歳時記(弥生/March)

春眠暁を覚えず!



★ 3月『弥生』から感じる個性

3月に入り少しずつ気温も高くなり過ごしやすくなってまいりました。

さて3月は、旧暦では「弥生」と呼ばれますね。

「弥生」とは、いよいよ草木が生い茂るという意味だそうです。

まさしく新緑が深まっていく時期にあたります。

新緑の頃の緑は、木ごとの個性を現しています。緑が深まった頃には感じられない、その木らしさが感じられる色が、新緑の頃には楽しめ、いわば、木の個性が芽吹いたのが弥生の緑とご認識いただきたい。

3月は卒業シーズンですが、弥生に垣間見えた個性が成熟し、新たな段階を迎えた頃だと言えるでしょう。年齢を加えた時の個性は、自ら声高に主張するものではなく、大切な瞬間にちらりと垣間見えるものです。大切な瞬間とは、大きな決断をする際よりも、むしろ小さな決断をすることです。小さな決断をする際に、その人の個性は滲みでます。毎日の小さな決断に自分の個性が光ることを心に留め、丁寧に考えるようにしたいものです。



★ 睡眠の悩み

①睡眠時間が短い ②眠りが浅い(何度も起きる) ③寝ても疲れが取れない(寝疲れも)

睡眠不足とは、睡眠時間の長短に関わらず、寝ても疲れが取れない、日中に眠くなるといった自覚症状があるとき。質の問題。"疲れているのは『脳』"睡眠の役割は、体と脳の休息・回復させること。現代は色々なストレスで圧倒的に『脳』が疲れている。寝ている間に脳から排出されるはずの『脳のゴミ』が溜まると、うつ病を発症させ、認知症を発症させるリスクが高まります。身体は安静にすれば回復するが、脳は睡眠(ノンレム/深睡眠)の時しか回復できない。年齢とともに深睡眠時間は減少する。対策として、夕食は早めに、入浴はぬるま湯にゆっくりと、日常適度な運動、自分に合った寝具・枕、音楽、アロマなど。眠れない時は、無理をせず、軽めのストレッチ、読書、音楽を聴くなど。スマホ・タブレット等はブルーライトが悪影響となる。朝起きたら、しっかり朝日を浴びて体内時計をリセットしてリフレッシュ、新たな一日 頑張らしましょう!

★ こよみ: 桃の節句(3)、啓蟄(6)、春分の日・春彼岸(21)、

1 2022年労働災害発生状況(速報値)



全国の死傷者数(休業4日以上): 全産業/259,938人(116,782人コロナで増加)、**製造業/29,535人(2,010人増)**

原因: ①転倒(33,626) ②墜落・転落(19,805) ③無理な動作・反動(19,363) ④挟・巻込れ(13,611)

製造業原因: ①挟・巻込れ(6,212) ②転倒(5,552) ③墜落・転落(2,780) ④無理な動作・反動(2,710)

死者数: 全産業/747人(71人減)、製造業/135人(3人増)⇒原因①挟・巻込(53) ②墜落・転落(20)

茨城県の死傷者数(休業4日以上): 全産業/4,826人(1,476人コロナで増加)、**製造業/901人(42人増)**

原因: ①転倒(623) ②墜落・転落(500) ③無理な動作・反動(422) ④挟・巻込れ(388) ⑤激突され(197)

製造業原因: ①挟・巻込れ(206) ②転倒(163) ③無理な動作・反動(95) ④墜落・転落(89)

死者数: 全産業/30人(8人増)、製造業/7人(4人増)⇒原因①挟・巻込(4) ②墜落・転落、激突、交通事故(各1)

鹿嶋管内の死傷者数(休業4日以上): 全産業/387人(39人増)、**製造業/87人(12人増)**

原因: ①転倒(57) ②墜落・転落(49) ③無理な動作・反動(38) ④挟・巻込れ(33) ⑤交通事故(18)

製造業原因: ①挟・巻込れ(17) ②転倒(15) ③墜落・転落(11) ④無理な動作・反動(10)

死者数: 全産業/4人、製造業/1人(その他)。災害発生の特徴: 発生月: 8月多い。年齢40代以上に多い。

製造業では圧倒的に挟れ巻込れ、転倒災害が多く、重篤災害につながっている。

決め事をしっかり守って、危機意識を高め、「自分の身は自分で守る」事を念頭に、完全無災害を目指そう!

2 春季全国火災予防運動(3/1~7)

『お出かけは マスク 戸締り 火の用心』

運動を契機に、身の回りの防火点検を行いましょう
住宅用火災警報器や消火設備の確認、点検
コンセントの埃掃除や火気の周りの整理整頓など



もう一度 確認 安心 火の用心

忘れるな ルールがあること守ること 続ける力で無災害!



ご安全に!