

平成 29 年 7 月 行事予定

18日 海の日



今月の標語

苦楽を共に生きる相手だからこそ
感謝の言葉は必要である

安全衛生管理計画

安全重点目標

- ◇ 機械災害防止
- ◇ 第三者災害の防止
- ◇ 熱中症対策

重点施策

- ◇ 立入禁止措置の徹底
- ◇ 第三者保護の徹底
- ◇ こまめな水分・塩分補給



現場だより

暑中お見舞い申し上げます。

今年の6月も大雨がありました、あまり被害が大きくなりず済み、安堵の中7月を迎えます。7月7日は二十四節季の小暑で梅雨が明け暑さが本格的になり、さらに五節句のしちせき/たなばたに当たります。七夕は日本では旧暦のお盆(7月15日)前後と関連した年中行事でしたが、明治の改暦でお盆が8月15日とされたため関連が薄れ、北海道地方では8月のお盆の月の7日に開催されます。

いずれにしても7月は除草作業の最も忙しい時期となり、松島組では一丸となって取り組んでいます。皆様におかれましても熱中症対策を十分講じて、短い夏を楽しく過ごして下さい。



千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事、6月1日より除草工を着工し早1ヶ月が経過しました。各3班で作業を行い、恵庭、千歳、北広島に跨る大きな工区を作業しております。6月には市街地除草作業、刈草の有効活用を図る為の、市民の方々へ刈草配布を行い、多くの方に喜ばれました。

これから先は大規模河川で作業、他工事車両の通行も多い区間の作業が続くので作業間隔保持の徹底、第三者への安全配慮作業等、安全作業に努めていきます。



恵庭まちづくり協同組合道路維持関連委託業務、6月より着手し路肩除草、施設除草、ガードロープ下除草を行いました。一般道路上での作業になるので、第三者の歩行、車両、既設物などが多いため、注意が必要です。6月には施設除草も行い多くの地域での作業を行いました。こちらでは挨拶を徹底し、近隣の方々への気配りも徹底しました。

これからも引き続き無事故、無災害で安全作業を進めてまいります。



南九号川総合流域防災工事(補正・繰越)、河川土工の掘削、法覆護岸の植生シート敷設作業は、SP=905~SP1133まで完了し、来月は排水工、護岸工の作業を進めていきます。この区間は、今まで作業した掘削の河床面より、さらに80cm下がるので、土留・締切りには、十分な計画を立て対処していかないと現場進行に支障がでます。

工事完成に向けて、安全対策には、日々徹底させ、重機災害・交通災害・第三者災害を起こす事のないように『安全第一』を念頭に現場を進行していきます。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、6月2日より漁川合流点から茂漁川築堤の除草作業が始まり、6月末には道央道まで除草・集草が終わり、刈り草の搬出作業を行っています。沿道は散策道として多くの市民が利用しています。

利用者の迷惑にならないよう細心の注意を払って作業していますが、7月の第一週まで大型車両が作業していることがあります、今しばらく協力のほどよろしくお願ひします。



夏の交通安全運動

期間:平成29年7月11日(火)～7月20日(木)まで

- 運動の重点**
- 飲酒運転や居眠りなどの観光・レジャー型の交通事故防止
 - 子供と高齢者の交通事故防止
 - 自転車・二輪車の交通事故防止
 - すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用

飲酒運転の根絶

7月13日は「飲酒運転根絶の日」であり、「飲酒運転をしない、させない、許さない」という意識を道民一人ひとりが強く持ちましょう。また、飲酒運転を発見したら警察に通報しましょう。

居眠り運転の防止

長距離・長時間の無理な運転にならないよう、2時間毎に1回以上の休憩を摂るようにしましょう。眠気や疲れを感じたら、決して無理せず休憩しましょう。

トト / ウ

～心の周波数を高めて、幸運を引き寄せる方法～

山崎 拓巳

「ありがとう」は「ありがとう」を連れてくる

突然ですが、「ありがとう」の反対の意味って、なんだと思いますか？友人からそう問われた時、答えが思いつかず戸惑ってしまったことがあります。いつもためらいもなく口に出している言葉だからか、言葉の持つ意味を深く考えたことがあったかどうか。

「ありがとう」の反対は、「当たり前」です。「ありがとう」を漢字で書くと「有難う」。つまり、「有る」ことが「難しい」から、「めったにない」ということ。だから、反対の意味は、「よくあること」とか「当たり前」ということになります。家族やパートナーがいること、毎日食事ができること、健康でいられること、仕事があること——考えてみれば、私たちの毎日にはそこにあることが当たり前になっていることが数多くあるため、改めて気付かされます。

では、もう一度「ありがとう」の言葉を考えてみませんか？当たり前になっていることに「ありがとう」と口に出して言ってみましょう。

- 例えば…
- 朝ごはんを作ってもらったら、「ありがとう」
 - 「行ってらっしゃい」と声掛けられたら、「ありがとう」
 - ホームで電車に乗る順番を譲られたら、「ありがとう」
 - 前の人にドアを開けて待ってもらったら、「ありがとう」

そうやって、いつもあなたが当たり前を感じていることに対して「ありがとう」を言われたら、相手も「こんなことでお礼を言ってもらえるなんて、嬉しいな」と思い、そう感じたら、その次に思うのは、「そんな風に言ってもらえるなら、また喜ばせたいな」ということ。そうやって、「ありがとう」は、次の「ありがとう」を呼び、「ありがとうの連鎖」が始まります。

「ありがとう」は、その気持ちが相手に伝われば必ずまた自分の元に返ってくるもの。感謝の気持ちで心が満たされれば、自ずと周波数(気分)も上がってきます。

夏の脳梗塞を知ろう

夏に脳梗塞が多い理由

夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張すると血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなるため、体内の脱水症状が引き金になる事が非常に多いのです。

脳梗塞の症状

具体的な症状は、脳細胞のどの部分が壊死したかにより異なります。手足の動きに関する部分なら、手足がしびれたり、麻痺して歩行が困難になります。言語に関する部分なら、ろれつが回らなくなり言語障害が起きます。顔半分に麻痺が残ったり、突然一時的に片目が見えなくなる「一過性黒内障」と呼ばれる症状に陥る場合もあります。脳梗塞は再発しやすい病気なので、再発一年間程度は十分注意が必要です。当てはまりそうな症状がある方は、お早めに病院へ行きましょう。



脳梗塞の前触れ

脳梗塞の前触れとして、一過性脳虚血発作が知られています。主な症状としては以下の症状が起こります。

- 片方の手と足に力が入らない。
- 顔を含む、体の半身がしびれる。
- ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。
- 片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える。
- めまいがする。
- ふらついて立てない、歩けなくなる。

予防と対策

脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することが分かっています。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが夏の脳梗塞予防に繋がります。

熱中症予防強化月間

熱中症にかかる人を少なくするために、国民の皆さん一人一人が熱中症予防の正しい知識を持っていただけるよう、毎年7月1日から31日を「熱中症強化月間」としています。こまめに水分を摂る、暑さを避ける、暑いときには無理をしないといったことに気をつけ、熱中症にかからないようにしましょう。



熱中症が疑われる人を発見したら(応急処置の仕方)

- ① すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移動しましょう。
- ② 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、又は濡れタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やします。
- ③ 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩飴などの塩分も補給しましょう。
- ④ 自分の力で水分を摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送しましょう。