

平成 30 年 2 月

- 3 日 節分
- 5 日 立春
- 12 日 建国記念の日



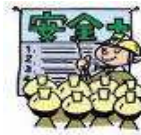
## 今月の標語

困難に全力でぶつかる勇気が  
人間としての向上をもたらす

## 安全衛生管理計画

### 車両運行 重点施策

1. 交差点における安全確認の徹底
2. 路面状況に応じたスピードの抑制の徹底
3. 居眠り運転の防止と防衛運転の徹底



## 交通安全

### 安全な車間距離の確保

冬道を運転するときには、路面が乾燥しているとき以上に車間距離を保つことが重要です。対向車線からはみ出しや自動車のスピンなどに遭遇しても、慌てることなく対応できるように、常に「早め早めの減速」を行い、安全な車間距離を確保しましょう。車間距離は、夏場の3倍以上をとって走行することが安全です。



### 車間距離の確保と周囲の安全を確認

- ① 前の車両との車間距離を十分に空け、路面状況に応じた速度で走行すること
- ② 車間距離を空けるとともに、後ろの車両(動き)にも気をつけて運転すること
- ③ 雪山や死角となる場所から、歩行者や車両が出てくる危険を予測すること

## 現場だより

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日々が続いています。体調管理には気をつけましょう。



千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事、当工事では1月より柏木川両岸での伐木、運搬作業、南6号排水機場に置いての堆積土砂撤去の作業を開始しました。どちらも現場が遠方にある為、移動時の交通事故等注意が必要です。

伐木作業は冬季に河川での作業なので雪に足がとられ、転倒、滑落の危険性も高まる為一つ一つの作業、安全確認を確実にを行う必要があります。排水機場での作業は氷の張った上を歩かねばならない場合や、上下作業、クレーンやバックホウを使用した作業等、多くの危険が伴います。より一層の安全作業を進めてまいりたいと思います。



南九号川総合流域防災工事(補正・繰越)、年明けの今月は、5日から工事を再開しました。河川土工の掘削・法面整形・河床仕上げ、かごマツト、階段工、連節ブロックと並行しながら作業を進行しました。降雨の影響で締切内が水没したり、降雪で本工事の護岸工が約1週間作業できず工程に支障が生じました。現場は、シバレや雪により作業が滞りもなく工事を完了することができました。工事関係者の皆様方には、ご協力頂き心より感謝申し上げます。今月は検定書類の作成を進めていきます。



平成29年度 除雪業務、2月に入り道内の積雪量も平年並みになり、市内各所で排雪が必要な箇所が増えてきております。市の直営から市内の大きな雪山や、幹線道路での排雪作業がスタートしております。私たちも今月中から生活道路の排雪作業が開始される予定です。住宅密集地での作業になりますので、既設物の破損、第三者の巻き込み事故、第三者の優先作業等、安全作業を進めてまいりたいと思います。



札幌建設管理部、河川維持管理業務では継続して河川パトロールを行っております。冬季に入り、河川敷地内への雪の押し込みやが多くなり河道をふさぐことで川の流れを阻害してしまう場合がありますので、注意せねばならない箇所が多くなります。また除雪作業により、フェンス等の破損もある為注意が必要です。

学校等の学級閉鎖も多く見受けられ、平日でも児童が歩行している状態が見受けられますので、一層気を引き締めて安全運転でパトロールをしていきたいと思っています。



## 恵庭市の除雪情報

※恵庭市のHP一部抜粋  
(恵庭市「除排雪について」)

### ●恵庭市の皆さん、ご協力お願いします！

- ① 玄関先や車庫前の雪の処理は各自で行いましょう。
- ② 路上駐車は除雪の妨げや付近住民の迷惑になりますのでやめましょう。
- ③ 除雪前にゴミを出すのはやめましょう。(常設のゴミ箱は敷地内への設置)
- ④ 宅地内の雪を車道や歩道に出すのは事故の原因になるので、やめましょう。
- ⑤ 屋根の雪が道路・歩道に落ちないようにしましょう。
- ⑥ 除雪車に近づかないようにしましょう。(お子様にも近づかないようお願いします)
- ⑦ 雪に埋まる塀や樹木に目印をつけるようにしましょう。(除雪車の破損、巻き込み等の原因になります)

また、恵庭市のHPに除雪に関する情報がありますので、必ず一度は拝見するようお願い申し上げます。「H29除雪パンフレット」をダウンロードし、恵庭市の除雪情報を今一度ご確認ください。除雪車側としても、安心安全第一を心がけていきます。

## 自分を休ませる練習

矢作 直樹

### 「欠点」はそれぞれの学び

人の欠点をあげつらう、誰かをバカにする、罵るということは自分の価値を下げるだけです。そもそも欠点とは、誰のどんな視点から見たものでしょうか？

### 世のすべての人から見た欠点が、この世に存在するのでしょうか？

欠点は、ある意味「学び」です。仮にその人のある思考や行動を見て「欠点だな」と感じたとしても、その人にとっては、今が貴重な学びの時間というわけです。たとえ多数の人から見て欠点と認められることだとしても、その人には周囲の人や社会からの、批判を含めた多様なフィードバックに対して、どう改めればいいのかを考える時間が必要です。どんな人間であれ、その権利は持っています。

欠点は、ある意味「長所」です。ちょっと矛盾したこと言っているなど感じますか？例えば、仕事が遅い人、動作が鈍い人。「遅い」「鈍い」という点にとって「欠点」だと攻撃する人もたくさんいますが、視点を変えると、こういう人は「丁寧」で落ち着きがあります。あるいは「愛想のない人」は、家族や部下に文句を垂れる人もいますが、愛想なんて、むしろ無い方が良いかもしれません。媚びへつらいがないわけですから。

そういう意味では、人の欠点とは見る目を試されている状況なのかもしれません。

## 健康管理

## 冬の皮膚の乾燥対策

### 乾燥とは

冬になると皮膚が乾燥し、かゆみや湿疹など皮膚のトラブルを抱える人が多くなります。その原因の一つが温度の低下です。気温が低くなると発汗が少なくなり、汗とは別に角層を通じて出てくる水分も少なくなるからです。そのため、皮脂膜や角層の状態に影響し、皮膚の乾燥を招いてしまいます。

### 乾燥を防ぐには

- ①「皮膚を傷つけないこと」
- ②「保湿を心掛ける」
- ③「熱いお風呂に入らない」
- ④「体をゴシゴシ洗わない」
- ⑤「部屋の湿度を保つ」
- ⑥「適度な運動する」
- ⑦「保湿剤を塗る」

入浴する時は42℃より低い湯に浸かり、体を洗うときはせっけんを良く泡立てて手で優しく洗うようにします。部屋の湿度が低い時は加湿器などを用いて湿度を50%前後にし、室内の温度は18～23℃を保ってください。また、冬は発汗が少なくなるので、適度な運動で血行を良くし、汗をかくようにしましょう。

皮膚が乾燥しないように、「保湿剤を1日1回必ず塗る」ことも重要なポイントです。

### 皮膚が乾燥すると

皮膚のいちばん外側は皮脂膜で覆われ、皮膚の水分が蒸発するのを防いだり、細菌や刺激物質などが体内へ侵入するのを食い止めたりしています。その角質細胞脂質があり、水分の過剰な蒸発を防いでいます。また、角質細胞の中の天然保湿因子は、細胞内に水分を溜める役割を担っています。皮膚が乾燥してしまうと、こうした水分を溜める働きが低下し、放置すると、皮脂膜や角層の乱れから刺激を受けやすくなり、かゆみが生じ、赤いブツブツ(丘疹<sup>きゅうしん</sup>)が出てきたりします。かいてしまうと炎症が強まり、痛みが現れることもあります。また、さらに乾燥状態が悪化すると、かゆみと炎症が生じる皮脂欠乏性湿疹や、アトピー性皮膚炎などが発症・悪化します。

### 除雪関係者・オペレーターの皆様へ

1月30日札幌市東区において、除雪車による死亡事故が発生いたしました。報道によると、バックで移動していた除雪車が、近傍で交通整理を行っていた男性を轢いたという状況になります。除雪に関する担当者の皆様およびオペレーター並びに助手の皆様におかれましては、常日頃より安全確認には十分していると思います。本事業を踏まえ各種、排雪時等におきましても、交通誘導員等を含めた注意喚起を促すと共に、安全第一に対する認識の周知徹底をお願いします。

- 前後左右、人や障害物等がないかどうか安全確認(目視)を徹底しましょう。
- 雪山・死角から出てくる可能性もありますので、危険を予測して行動しましょう。