

平成 30 年 3 月

- 3日 ひな祭り
- 8日 職員会議
- 21日 春分の日



今月の標語

何時でも出来ると思う心は
大事を見逃す元である

安全衛生管理計画



安全重点目標

- ◆ 交通事故防止
- ◆ 健康管理
- ◆ 転倒転落事故の防止

重点対策

- ◆ 安全速度の厳守
- ◆ 感冒の予防
- ◆ 足元注意し足場の確保

交通安全

冬型事故を防ぐ為には

一、「ゆとり」を持つこと

時間に余裕を持って、**目的地の道路状況や気象状況を事前に把握し**、安全なルートを走行することが大切。**天候不良又は悪化する恐れがある場合は「運転をしない」と**の判断も必要です。



二、早めのスピードダウンと車間距離は夏の倍以上

周辺の交通状況の変化にいつでも対応できるよう、**早めのスピードコントロール**を心がけましょう。また**車間距離は十分にとって**、慎重に運転しましょう。

現場だより



日増しに暖かになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。春とはいっても朝夕はまだ冷えますが、徐々に雪融けが進み人の移動も多くなります。陽気に誘われ車で外出する機会も多くなります。くれぐれも事故を起こさないよう、巻き込まれないように細心の注意を払って春をお迎えください。



千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事、当工事では来たる検定に向けての書類の資料作成・取りまとめ等を行っております。工事期間を振り返り、除草工事に始まり、伐木、法面整形、排水機場の沈砂池・清掃等の多くの作業があり大変意義のあるものだったと感じられます。

これらの経験を糧として次の仕事に活かしていきます。



平成29年度 除雪業務、3月に入り除雪業務では市内、民間契約での排雪、路面整正業務が多くなってきております。気温が高くなる日が増え路面状態も悪い中、それらを解消に向けた作業となり地域住民の方からお礼を言われるなど、作業の意義を感じられる事もあり、これからも安全作業で無事故無災害で勤めてまいります。



札幌建設管理部千歳出張所管内河川等維持管理業務、当業務では3月も引き続き、河川維持管理業務のうち河川パトロールがメインの仕事となっております。3月になり融雪が進むため川の水位が上昇、また河川敷地内への除排雪による河道閉塞など、この時期特有の注意が必要な項目がある為、パトロールも多くの注意が必要です。

また季節の特色や、雪山で川が見えないためか、河道内へのゴミの不法投棄も目立つ印象です。引き続き交通安全、無事故無災害で作業を進めてまいります。



恵庭市の除排雪について

～「恵庭市雪対策基本計画」から
一部抜粋しております～

●除排雪の種類



工種区分		作業概要
一般除雪	新雪除雪	路面の積雪を路側に排除する作業で、通行車両による積雪の散乱や固い圧雪が形成される前に作業を実施、※プラウ(除雪板)による比較的高速作業が可能な状態のことです。
	路面整正	路面上に形成された圧雪や氷盤の除去、わだち掘れした圧雪の不陸を切削し平滑化する作業。また、路面の積雪を完全に除去し圧雪の形成を防止するため、新雪除雪と同時施工を行う場合もあります。
	拡幅除雪	路側に堆積した雪を、所定幅員や次の堆積スペースの確保、吹き溜まりの防止のため、路側に排除したり、雪堤に積み上げたりする作業です。
運搬排雪	市街地や住宅地等の堆積スペースが狭い箇所、降雪や除雪作業により雪堤が大きくなり、路外への堆積や拡幅余地がなくなった時に、堆積した雪を所定場所へ運搬し、幅員や堆積スペースを確保する作業で、特に、交差点部の幅員を確保する作業です。	
歩道除雪	歩道上の積雪を排除、または歩道路面を平坦に保ち、歩行者の歩行に支障のないスペースを確保する作業です。	

※ プラウ(除雪板)…除雪を目的として自動車や建設機械、鉄道車両に取り付けられた板状のもので除雪装置の一種。除雪板、排雪板、ブレードとも呼ばれ、特に鉄道の分野では「スノープロウ」と記述されることも多いようです。

自分を休ませる練習

矢作 直樹

喉を意識して食べる

すこやかな体を取り戻すためには、喉を動かす、飲食物をしっかり飲み込む、これも重要なことです。飲み込む、いわゆる「ごっくん」です。

ものを食べるときに、ちゃんと「ごっくん」しないと「誤嚥(ごえん)」に繋がります。誤嚥というのは飲み込んだものが食道(消化管)ではなく、間違えて気道(気管)に入ってしまうことです。食べ物が気管に入ると、粘膜への刺激で激しく咳き込んだり、ひどい場合は窒息したりする危険があります。その咳き込みで食べ物が気管支に飛び散って、やがて肺にまで炎症が及んで肺炎を起こしたりします。

食事の際には、「しっかり飲み込んでいる」ことを意識しましょう。ちゃんと、「ごっくん」をすることです。機械的に食べないことです。基本はこれだけです。テレビを見ながら、会話をしながらではなく、たまには目の前のおいしい料理をしっかり噛んで飲み込むことに、集中してみてもいいのではないでしょうか？

ちなみに誤嚥は、喉の違和感(異物感)でも生じますので、何か喉に違和感があるようなら耳鼻咽喉科を受診して下さい。食べているときではなくても、「ごっくん」することで喉の筋肉が鍛えられます。ただやりすぎはよくありません。ほどほどに。

健康管理

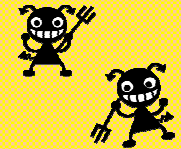
B型インフルエンザ流行

B型インフルエンザとは

A型とほとんど同じですが、初期症状として、発熱や悪寒などの全身症状が突然起こることが特徴的です。ただし、B型はA型ほど高熱が出なかったり、全身症状が軽くなる方もいます。

B型インフルエンザの特長

- ・ 38℃以上の高熱(熱が上がらないこともある)
- ・ 悪寒・寒気
- ・ 筋肉痛、関節痛
- ・ 全身倦怠感
- ・ 頭痛、めまい
- ・ 鼻水、鼻づまり
- ・ 喉の痛み
- ・ 激しい咳、痰
- ・ 胃炎、腹痛
- ・ 嘔吐・下痢



など

高熱にならないことがある

インフルエンザと風邪を見分けるポイントの一つが急激な高熱です。ただし、38.5℃以上の高熱がでないケースがあり、インフルエンザと気づかない場合もあります。特に高齢者では熱が上がりにくいという報告があります。

B型インフルエンザの潜伏期間と感染力

ウイルスに感染後1～3日の潜伏期間があります。潜伏期間中は特に症状もなく自覚症状もありません。B型に限らず、インフルエンザウイルスはすべての型において潜伏期間中でも体からウイルスを排出し他人にうつす感染力を持ちます。

治療薬・予防対策

発熱や下痢などの症状が落ち着くと薬の使用を忘れがちになりますが、症状が治まっても体内にはインフルエンザウイルスが残っています。処方された薬は必ず最後まで飲みきりましょう。飲み切ることで、回復を早めたり周りへの感染を防ぐことに繋がります。

下痢や嘔吐などの症状が出る場合は、水分不足や脱水症状を起こしやすくなります。食欲がない場合でも、スポーツ飲料や経口補水液など吸収率の良い水分をこまめに補給しましょう。水分も栄養もしっかり補給しましょう。

健康保険料率が上がります

～協会けんぽからのお知らせです～

北海道支部の平成30年度健康保険料率について、平成30年2月9日付で厚生労働大臣より認可を受け、平成30年3月分(5月1日納付期限分)から変更となります。加入者及び事業者の皆におかれましては、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

健康保険料率

変更前

10.22%

変更後

10.25%

