

平成 31 年 3 月

- 3日 ひな祭り
- 14日 職員会議
- 21日 春分の日



今月の標語

向上心の有る無しで苦勞は
成長の糧にも不満の種にもなる

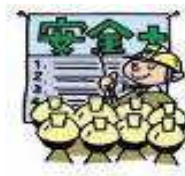
安全衛生管理計画

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

駐車場内でも要注意!

恵庭市内: 駐車場内人身事故発生

◆ 2月24日(日) 10:24頃

恵庭市島松東町のコンビニ駐車場で、**乗用車と歩行者の人身事故**が発生。**後方確認不十分**で後退し、歩行者と衝突。ドライバーの方は、**周囲の歩行者をよく確認**しましょう。特に**後退**する時は十分に注意しましょう!

◆ 2月24日(日) 14:02頃

恵庭市恵み野里美の大型店舗駐車場で、**乗用車と歩行者の人身事故**が発生。**車両の陰**から出てきた歩行者と衝突。歩行者の方は、**駐車場内**だからと**油断**せず、よく**周囲を確認**し、**車がないか**どうか**見る**ようにしましょう。また、小さなお子さんがいる方は**目を離さない**ようお願いいたします。

現場だより



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様はどうお過ごしでしょうか。3月は桃の節句を始め、お花見や春を感じる季節になります。また、卒業式という別れや4月に向けて新たな生活の準備などといった環境の変化が訪れます。

松島組も新年度に向けての計画、また地域の皆様に安全で安心のできる“ものづくり”を提供できるように日々精進してまいります。また暖かくなり雪融けも進んでおりますが、突然の天候で大雪があった場合でもすぐに対応できるよう待機しております。まだ朝晩冷え込むことがありますので、体調管理には十分に気をつけましょう。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、当現場では先月より茂漁川での伐木運搬処理を開始しました。茂漁川は住宅地から幹線にかかる河川であり、第三者の通行が多い現場です。

車両への積込は道路上で行い、誘導員を配置するなど周辺を確認し、第三者に被害がかからぬよう細心の注意を払っております。そんな中、住民の方から労りの言葉を頂き、作業員一同身が引き締まる思いです。茂漁川での作業も終盤となりますが、最後まで安全作業で行います。

河川パトロールでは、主に河川敷地内への投雪や除雪がないか確認しております。河道閉塞の恐れ、またそれによる鉄砲水などの急激な増水を引き起こしかねないため過度の投雪がある場所を把握しておく必要があります。地域の皆様の安全を守る為、この先もしっかりとパトロールを行ってまいります。



平成30年度除雪業務、先月に入り雪が一度に多く降る日が減り、除雪業務に代わり路面整正、排雪作業が主な作業になります。

交差点排雪は今回は3日間に及び、プラウ付きのショベルを使用し集積、バケット付きのショベルで積込という体制で行いました。これによりダンプを待たせることなく効率的に積み込み作業ができる為、限られた時間内で最大の効果を発揮することができました。

近隣の住民の方からもお礼のお声掛けを頂き、やりがいを感じるものでありました。ダムや民間企業様での作業も排雪業務を行いました。こちらも日中作業でありますので、利用する方との事故等、多くの危険項目があり注意が必要となってきます。

今月はいよいよ大詰め作業になりますので、ここで事故を起こさないように注意してまいります。



★この時期、最も気をつけたい★

春が近づいている…?!

だんだん暖かくなり、雪融けも一気に進み“春が来たな〜”と感ずることが多くなっていると思いますが、油断は禁物！このまま春に近づくと、一気に真冬に戻るかなんて天候次第！まだまだ油断ができない時期なんですよ！！

頭上・足元注意！油断は禁物

- ◆ 春先の融雪時、川に雪を捨てる行為は転落の恐れや住宅に水が溢れ出る被害がありますのでやめましょう。
- ◆ 暖かくなるにつれ、屋根の雪が落ちてくる可能性があります。屋根の下を通る時は、落雪に気をつけましょう。(山間部付近は雪崩に注意しましょう)
- ◆ つるつる滑ったり、雪が溶けてぬかるんだりして足を取られてしまいますので足元には十分に注意しましょう。
- ◆ 自分の家の雪を道路に出したりすると交通の妨げや迷惑になりますので、やめるようにしましょう。

自分を休ませる練習

矢作 直樹

「ある」ことのありがたみ

あなたにとって、満ち足りている時ってどんな時ですか？何でも結構です。ちょっと頭に浮かべてみてください。不平不満などなく、これで十分と感じている時はどんな時ですか。そんな感情が生活の全てに行き渡った状態を「知足(ちそく)」といいます。

禅語の「吾唯足るを知る」から生まれた言葉、それが知足です。私たちはすでに満ち足りている、それを忘れていただけ。だから思い出してみてください。自分がすでに何でも持っている事実、欲するものは全てあるという事実、もう何も欲しがらなくていい事実。これが知足、つまり「足るを知る」ということです。

お金が欲しい、美しくなりたい、いつまでも若くいたい、気持ちは分かりますが、あるがままの自分と交流してくれる人との絆こそ、この世での最上の学びです。

逆に「それが無い」状況を想像してみてください。手っ取り早く、息を吐いた後そのまま息を止めてください。できるだけ長く、息を止めて…苦しいですか？はい、結構です。十分に息を吸ってください。

私たちは大気中の酸素に「助けてもらって」います。酸素がなくなれば死にます。酸素はあって当たり前ではありません。あるだけでありがたいものです。財布もスマホもカード類も一切持たず、出掛けてみてください。自分が持っていることのありがたみが分かります。足るを知る、です。

健康管理

お耳の健康チェック

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める『耳の日』です。私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な気管です。耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる『突発性難聴』や耳の奥に炎症を起こす『中耳炎』・『内耳炎』など、早めに治療しないと『聞こえ』のレベルが下がったままになるものもあります。

こんな時は耳鼻咽喉科に受診へ

- 耳が塞がった感じがする
- 耳鳴りがする
- 音が響いて聞こえる
- 耳が痛い
- めまいがする
- 普段と違う耳垢が取れる



耳を正しく掃除していますか？(次の点に注意して行いましょう)

- ① 耳の掃除の目安は、2〜3週間に1回程度。耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除しすぎないことも大切です。
- ② 耳の掃除には耳かきや綿棒を使いましょう。
- ③ 使用後の耳かきはアルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどして清潔に保管しましょう。ペン立てに挿して置くと雑菌が繁殖して不衛生になります。

『聞こえ』を悪くする生活に注意しましょう

普段、耳の病気がなくても大きな音を長時間聞き続けることは、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。正常な『聞こえ』を保つには、次の点に注意しましょう。

- ① 大きな音がする場所やヘッドホンの大音量は避けること
- ② 疲労やストレスを溜めないこと
- ③ 年に1回は『聴力検査』を受けること
- ④ 適度な運動・バランスのよい食生活を続けること
- ⑤ 良質な睡眠(休養)をとること



『耳の健康』を考えた食生活

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ごま、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心掛けることです。また耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉・えんどう豆・しらす干しなどの食材からカルシウムの補給も必要になります。

耳の日

難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。毎年『耳の日』に都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や一般の人々にも耳の病気や健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。