

衛生委員会だより

平成 28 年 4 月 15 日

社会福祉法人ならやま会
衛生委員会

<3月・4月の衛生委員会>

28年度の事業内容を中心に協議しました。今年度は、ストレスチェック制度の導入や、快適職場調査の実施を予定しているほか、定期健康診断も間もなく始まります。前期職員レクレーションの詳細も近々発表されますので楽しみです。ご意見質問等がありましたら各事業所の安全衛生推進者までお願いします。

新入社員の健康管理

社会人の生活リズムと学生の生活リズムは大きく異なります

特に食生活の乱れや、睡眠不足などの生活リズムの乱れから体調を崩すことが多いので注意しましょう

また、日々の業務は初体験、新発見の連続です。その一方、本人も気が付かないうちに精神的、肉体的な疲労から知らないうちにストレスが溜まり、メンタルヘルスに不調がでることもあるため注意が必要です。

規則正しい生活を心がけましょう

①栄養バランスを意識しましょう

- ・朝食を食べましょう
- ・野菜を意識的に取りましょう
- ・深夜に高カロリーの食事は控えましょう
- ・間食は明るいうちにとりましょう

②睡眠リズムを整えましょう

人間の身体は「寝だめ」ができません
休日は平日とだいたい同じ時間（+2時間以内）に起床し、夜は早めに寝ましょう

若いうちは少くも無理をしても大丈夫と思いがちですが、入社当初や忙しい時期にはプライベートの時間よりも睡眠時間を優先するようにしましょう

ストレスをコントロールしましょう

①上手にストレスと付き合しましょう

自分なりの気分転換方法やストレス発散方法を見つけましょう

②マイペースを心がけましょう

頑張りすぎは長続きしません 自分のペースで少しずつ前進しましょう

③上司や先輩に早めに相談しましょう

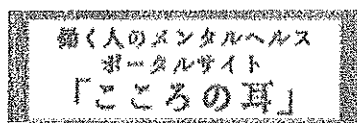
仕事での疑問は一人で解決しようとせず早い段階で相談した方が問題の解決が早いです

<相談のコツ>

- ・疑問に思ったその時に
 - ・口頭で（上司からの補足質問等を仰ぎやすい）
 - ・相談に行く前には自分なりの答えを持っていき簡潔に相談内容を述べる
- 「少しお時間よろしいでしょうか・・・」

④友達や同期の仲間との絆を大切にしましょう

気軽に愚痴をきいてもらったり弱音を吐ける友人を大切にしましょう



<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

電話相談「ココロほっとライン」 0120-565-455（フリーダイヤル）
開設時間 月・火 17時～22時 / 土・日 10時～16時（祝日、年末年始を除く）