

## 「労災事故防止の留意点」・「インフルエンザ予防」

今回は、「労災事故防止の留意点」と季節性「インフルエンザ予防」の二つのテーマについて、ご案内いたします。

### 【労災事故防止の留意点】

#### ① 職場安全の心得

- ✓ 労災事故は、特に危険な場所でも、ちょっとした不注意で起こってしまう場合があります。
- ✓ 今、取り組んでいる仕事に集中しましょう。他の仕事のことなどを考えていると、心ここにあらず。怪我のもとです。
- ✓ 派遣業務に含まれない危険を伴う業務は行わないこと。
- ✓ 職場の管理者のもとで、安全意識をしっかりと持って、日常業務に取り組みましょう。

#### ② 転倒防止（滑り・つまづき・踏み外し）

- ✓ 滑りやすい場所や床の段差には、要注意です。小さな歩幅でゆっくりと歩きましょう。
- ✓ 階段を降りる際は、手すりを持って焦らず、ゆっくりと確実に。
- ✓ 荷物を抱えた階段の昇降、足元が見えにくい場所の作業は慎重に。
- ✓ 適度な運動習慣で、転ばない「からだ創り」を心掛けましょう。

#### ③ 防護用具の着用

- ✓ 高所作業・荷役作業、無理な姿勢の作業には、必ずヘルメットを着用しましょう。
- ✓ はしごや脚立の作業は、安全を確保のうえ行い、まずは移動式足場、可搬式作業台、手すり付き脚立などの代替案を検討しましょう。
- ✓ ボイラーなど蒸気が循環する機械・配管作業時は、必ず防護眼鏡・耐熱手袋・耐熱エプロンを着用しましょう。

#### ④ 通勤時の留意点

- ✓ 通勤途中の転倒事故にも要注意
  - ・ながらスマホは厳禁です。
  - ・ポケットに手を入れて歩かない。
  - ・滑りにくい靴の使用習慣を。
- ✓ マイカーやバイク、自転車など公共交通機関以外の手段による通勤は、事故防止のため、原則禁止です。

#### ⑤ 万一、怪我や体調不良になった時

工作中や通勤途中に怪我や痛み、体調不良を感じたときは、無理をせずに、派遣先の管理者に連絡しましょう。大したことはないと放っておくと、症状が悪化してしまう恐れがあります。

## 【インフルエンザ予防】

### ① インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、場合によっては重症化する恐れもあります。感染を防ぐには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### ② 正しい手洗い・うがい習慣

- ✓ 帰宅時や調理の前後、食事前などには、こまめに手を洗いましょう。
- ✓ ウイルスは石鹼に弱いので、石鹼をつけて手のひらをよくこすり、手の甲、指先・爪の間・指の間・手首などをしっかりと洗いましょう。
- ✓ アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに有効です。
- ✓ 併せて、うがいで付着したウイルスを洗いながしましょう。

### ③ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

### ④ 日頃の健康管理

適度な運動習慣、バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛けて、免疫力を高めましょう。また、インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう。

### ⑤ ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、マスクを着用します。鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出ていると効果がありません。正しく着用しましょう。

### ⑥ インフルエンザの予防接種

- ✓ 令和6年度のワクチン供給量は、約2,734万本となり近年の平均使用量を超える見込みです。(厚労省)
- ✓ 自治体により、65歳以上者(定期接種対象者)は、補助(自己負担の軽減)などがありますので、お住まいの自治体からの通知書や広報をご確認下さい。

### ※ 季節性インフルエンザの症状

- ・潜伏期間は1~3日間ほど
- ・症状は、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛、咳、鼻汁、上気道炎症状など
- ・通常は、約1週間の経過で軽快する

これら症状があれば、無理をせずに休養し、早めに医療機関を受診しましょう。