

# 寒暖差疲労にご用心 !!

寒暖差疲労とは急激な温度変化に体が適応できず、心身に疲労感が生じる状態を指します。**1日の気温差が7℃以上** になると起こりやすく、お仕事中のケガにつながる場合もあるため要注意です。

## ▼▼ まずは寒暖差疲労が引き起こす影響を見ていきましょう ▼▼

### 集中力・注意力の低下

繰り返し作業や長時間の運転では、見落としや判断の遅れが生じ、操作ミスや対応の遅れによる事故やケガを引き起こすおそれがあります。

### 柔軟性の低下

寒さで筋肉が硬直すると、とっさのときにバランスを崩し転倒・転落の原因になります。特に階段や足場が不安定な場所でケガをしやすいので要注意!

## ▼▼▼ 寒暖差疲労の対策ポイントを見ていきましょう ▼▼▼

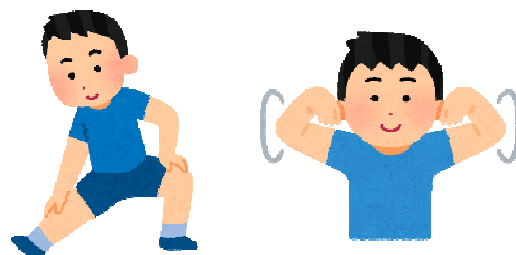
### ① 服装で温度差を調節する

重ね着などで体温を調節しやすいように工夫することがポイントです。太い血管が通る首・手首・足首を冷やさないように心がけると効果的です。



### ② 作業前に軽く体を動かす

始業前や休憩の合間に首や肩のストレッチを行うことで筋肉の緊張をほぐし、血行を促すことで腰痛などのケガ防止につながります。



### ③ 規則正しい生活を心がける

十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけましょう。体を温める食材を意識して摂るとより効果的です。



**体の不調を感じたときはムリをせず、できるだけ早く相談しましょう!**

★今月の安全衛生川柳 ～ 体操は健康増進を目的としており、ケガを未然に防ぐ上でとても大切です。

冬の時期 準備体操 しっかりと (横浜支店 スタッフさんの作品)