

今月の言葉

夢は決意と努力で時間をかけて叶えるもの！

管理部

火のもとに注意しましょう

暖かい秋が終わり、少しずつ寒さが増す季節となりました。秋から冬にかけて湿度が下がると、空気が乾燥するため、火災が起きやすくなります。消防庁によると、平成 29 年は 39,373 件の火災が発生し、前年より 2,542 件増加しています。また、住宅火災の出火原因の第 1 位はたばこ、第 2 位は放火で、第 3 位はコンロの順となっています。以下の 3 つの習慣を守り、住宅火災防止に努めましょう。



- ①寝たばこは絶対にやめる
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ガスコンロのそばを離れる時は必ず火を消す

火災保険に興味のある方は担当者かシンセロまでご連絡ください。

インフルエンザにかからないために・・・

- ①インフルエンザワクチン接種…ワクチン接種をした場合、仮にインフルエンザにかかっても重症化しにくいという報告があります。周りの方へうつさないためにもワクチン接種をしましょう。
- ②外出後の手洗い等…手洗いは手に付着したウィルス除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。
- ③適度な湿度の保持…空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすいこれからの季節は加湿器などを使い、湿度 50%~60%を保ちましょう。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取…体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える…インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用しましょう。ただし、人混みに入る時間はできるだけ短くしましょう。



年末年始のお休みについて

年末年始は 2018 年 12 月 29 日 (土) ~ 2019 年 1 月 6 日 (日) まで事務所はお休みになります。皆さんは年末年始をどのように過ごす予定ですか。普段は仕事の緊張感から節度ある生活が維持できますが、長期の休暇ではそのリズムが狂いがちになります。お酒を飲む機会も増える時期です。飲酒運転は絶対にしないでください。体調を十分に整え、来年も元気に仕事ができるように過ごしましょう。

