

安全就業だより第269号

安全就業対策委員会

令和5年9月10日発行

高齢者の交通死亡事故多発！ 10日間で6件発生!!

8月22日(火)～8月31日(木)の10日間に県内で高齢者が死亡する事故が6件発生したため、「交通死亡事故多発警報（高齢者警報）」が発令されました。

発生した死亡事故概要

	発生日	発生時間	事故の状況
1	8/22	16:58 頃	普通乗用車が道路横断中の歩行者と衝突
2	8/24	16:35 頃	準中型貨物車が後退中、道路上の歩行者と衝突
3	8/25	21:14 頃	軽乗用車が道路横断中の歩行者と衝突
4	8/26	11:00 頃	軽貨物車が後退中、道路上の歩行者と衝突
5	8/29	8:40 頃	軽乗用車と自転車が出合い頭に衝突
6	8/31	4:55 頃	原付バイクと普通乗用車が正面衝突

- ・ハンドルを握ったら、運転に集中し、特に発進時や後退時は周囲の安全をよく確認しましょう。
- ・歩行者は、道路を横断する際は、横断歩道を利用しましょう。

秋の全国交通安全運動

今年の「秋の全国交通安全運動」は、9月21日（火）から9月30日（木）までの10日間実施されます。中でも、9月30日（木）は「交通事故死ゼロを目指す日」です。一人ひとりが交通安全について考え、行動し、悲惨な交通死亡事故を無くしていきましょう。

スローガン

暗い道 あなたを守る 反射材



秋バテに注意！！

9月に入ると日中はまだまだ暑くても、朝晩は少しずつ温度が下がってきます。夏の疲れが体に残っている時期なので、気温の変化によって体調を崩しやすく食欲不振や倦怠感など秋バテの症状が出てくることも。特に高齢になると暑さや寒さを感じにくくなり、体温調整をする機能が衰えてきます。気温差が大きいと体がついていけずに、自立神経の乱れなどから体調を崩してしまうことが多くなります。



食欲がない、疲れが抜けない、下痢や便秘、眠れない、耳鳴りやめまいなどこのような症状があれば注意が必用です。高齢者の方は若い方よりも回復に時間がかかりますし、このくらい大したことないだろうと油断していると症状が悪化してしまうこともあります。体調不良が長引く場合には早めに医師に相談することも大切です。

生活習慣を整えて体調不良を予防しよう



- ・ 1日3食バランスよく食べる
こまめな水分補給を心掛けつつもお腹を冷やすす冷たい食べ物・飲物は控えめに。
- ・ 適度な運動で血流アップ
涼しい時間帯を選んで1日20分～30分の有酸素運動を続けよう。
- ・ ゆっくりと入浴する
38度程度のぬるめのお風呂にゆっくりつかって体をあたためよう。
- ・ 良質な睡眠をとる
長袖のパジャマを着る、毛布を使う等、寝ている身体が冷えないように心がけましょう。
- ・ 体温調整ができる服装を
気温が高い屋外では半袖で過ごすことが多くなると思いますが、冷房の効いている施設に入る際には上着を羽織る等、温度調節ができる服装を心掛けましょう。

