2021年9月20日　発行

安全ミニ通信　**毎月20日は安全の日!**　**Vol　250**

生活習慣は体調管理の源

運動不足・食事の偏り・過度の飲酒など、生活習慣の乱れは体調不良の原因になります。
体調不良を起こすと注意力や判断力が低下し、作業中のケガや通勤中の事故を起こしやすくなります。
日々の健康を維持するために、まずは生活習慣を見直しましょう！

●生活習慣が乱れるとどうなる？

生活習慣が乱れると・・・

疲労がたまるなどから体調不良を起こし、危険に対する注意力や判断力が低下します。

注意力・判断力が低下すると・・・

周囲の確認などがおろそかになり、作業中のケガや通勤中の事故を起こしやすくなります。

●生活習慣をどのように見直せばよい？

1.運動　今より身体を動かす時間を増やす

10分多く歩いたり階段を利用するなど、身体を動かす時間を増やしていきましょう。スポーツや筋トレが含まれると、なお効果的です。身体を動かす時間は少しずつ増やしていき、無理をしないことが大切です。

2.食事　主食、主菜、副菜をバランス良く摂取する

単品では栄養バランスが偏りがちになり、身体に必要な栄養が不足することがあります。主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう！
ヨーグルトなどの乳製品やみかんなどの果物も組み合わせると、なお効果的です。

主食	主菜	副菜
ごはん・食パン・めん類など	魚・肉・卵・大豆など	野菜・きのこ・海藻など

3.飲酒　過度の飲酒、就寝前の深酒を控える

個人差はありますが1日の目安はビール500ml程度（女性や高齢者は約半分）が適度な飲酒とされています。過度の飲酒は体調不良、就寝前の深酒は睡眠の質を低下し疲労がたまりやすくなるため、不注意によるケガを起こしやすくなります。

できるところから生活習慣を見直し、身体の健康を維持しましょう！

★今月の安全衛生川柳～バランス良い食事と質の良い睡眠は健康維持に大切です！

食事と　睡眠とって　事故は無し　　北大阪支店　スタッフさんの作品