

祝 200号

セーフティニュースも今号でついに200号を迎えることができました！！
 これもひとえに皆様のご愛読があったからこそその結果だと思っております。
 これからも皆様に喜んで読んでいただけるセーフティニュースになるよう
 安全衛生委員会一丸となって安全を第一に頑張っていきたいと思えます！
 皆様ご協力ありがとうございました！！

今年も春がやってきました！

4月に入り、まだまだ気温が安定しない感じもありますが街にも会社にも初々しい元気いっばいな
 雰囲気が出ています。今年入ってくる新入社員たちも緊張しているとは思いますが今回社会人として
 初めて『先輩』になる2年目になる子たちの期待、緊張感も計り知れないものがあると思えます。
 毎年新人が入ってくると、全ての社員が気を引き締め、自分も油断はしては行かないという
 春らしい気持ちになります。若い社員たちを見守るとともにこの春を良い季節にできるよう
 気を引き締めて仕事に、プライベートに充実した日々を過ごしたいものです。
 そこでこの春を元気に過ごすための健康管理のポイントを紹介したいと思います！

もう悩まない！手軽な春の体調管理のポイント

一年のうち、環境が最も激しく変わるのは、寒い冬から春への移行時期。
 環境の変化が大きい分、心身共に不調が出やすい時期だと言われています。
 春を元気に過ごすために心がけたい3つの対策をご紹介します！

1) 朝の太陽光を浴びよう！体内時計を「春時間」にリセット

春の健康管理においては、自律神経を整えることが重要なポイント。
 日照時間は長くなりますが、体内時計がうまく変化についていけません。
 朝起きたら太陽光を浴びて、冬時間のままの体内時計をリセットしましょう。



2) 身体を冷やさない！にんにくなどの「温め食材」を！

自律神経が乱れると、体温調節がうまくいかず、身体が冷えてしまいがち。
 冷えは万病のもと！身体を温めてくれる食材を、摂るようにしましょう。
 にんにくやネギ、生姜などの「温め食材」を使うといいですね！
 肉なら鶏、魚ならサバやブリなどが、身体を温める性質を持っているそうです。

3) ビタミンB1摂取で、エネルギーづくりをスムーズに！

エネルギーづくりには、ビタミンB1が欠かせません。意識的に摂りましょう。
 豚肉や玄米などに多く含まれていますが、春の健康管理のためには、
 サプリメントの力を借りるのも、一つの手ですね。
 以上の事を毎日の生活で心がけ元気に春の過ごしましょう！！

