

新型コロナウイルス感染拡大防止対策実施中 ～在宅勤務期間中の過ごし方～

4月より在宅勤務が開始され、来たる繁忙期に向けてこの期間中に各自で新しいスキルを身につけたり、体力づくりに励んでいることと思います。今回は技術部イベント施工2課の谷瀬さんに在宅期間中の過ごし方やその感想を伺いました。

私の在宅勤務中の過ごし方は、体力作りと仕事で身に付けた技術の確認の意味を含め、仕事で経験した事を生かし自宅に少し体を動かせるスペースを作りました。コンパネや材料、クライミングホールドなどを使用しボルダリングと雲梯が出来るように作りました。大変だった点は、コンパネを壁に貼る作業時に誰かにコンパネを持ってもらえればすぐに終わる作業も私一人しかいない為、体力も時間も手間もかかってしまいました。材料は通販で販売しており、外出する事なく必要なものを購入する事が出来ました。釘やビスを使用しなくても良い施工方法やその他の施工方法を考えたり、実作業をする事により自分の足りない所も見えてくるので、次への課題も見え有意義な在宅勤務になったと思います。



まもなく梅雨の季節となります

6月になり梅雨入りの季節となりました。梅雨の時期になると「〇〇が痛い」、「めまいがする」、決定的な何かはないけれどなんとなくだるい・・・そんなことはありませんか？気候が変化する時期は体調も崩しやすくなるので、梅雨時期の過ごし方を見直してみましょう。



梅雨の時期に起こりやすい体調の変化リスト

- 気分の憂鬱さ
- 風邪をひきやすい
- 肩こり、腰痛
- 体のだるさや疲れ
- 頭痛や食欲不振
- 関節痛や神経

このような症状があったら要注意です。心身の調子を崩さないために、いつもより身体が疲れていることを自覚し、十分な睡眠や休息をとることが必要です。

オフィスの湿度について

快適だから数値は関係ない・・・という訳ではありません。事務所衛生基準規則第五条3項に「事業者は、空気調和設備を設けている場合は、室の気温が17度以上28度以下及び相対湿度が40%以上70%以下になるように努めなければならない。」と、定められています。どちらかと言うとオフィスは乾燥気味な所が多いですが、この時期は温・湿度をこまめに確認してみてください。

改正健康増進法が施行されました

2020年4月、健康増進法の一部を改正する法律が全面施行となりました。この改正法により、多くの人々が利用する様々な施設において、喫煙のためには各種喫煙室の設置が必要となります。違反者には罰則が課せられることもあります。改正法では原則屋内禁煙となり、喫煙できるのは基準を満たした喫煙室のみとなります。

東京エリアの喫煙可能な場所

- 東京本社：喫煙室(事務所内)
- 東京浦安工場：自販機横・3番シャッター横
- 潮見機材センター：A棟シャッター横・リギング棟シャッター横



受動喫煙対策推進マスコット
けむいモン

当社に出入りされるお客様には、タバコを吸われない方はもちろん、未成年の方もいらっしゃいます。社員の皆さん、健康被害防止の為、お互いに注意しましょう。