

# Internal newsletter Vol.16

## 冬本番！ 厳しい寒さがやってきました

今年も残すところあとわずかとなりました。昨今コロナ感染予防で『お家時間』が増えた事と思います。家にいる時間が長いのに、なんだか調子が悪い・・・そんな症状がありませんか？もしかしたら、冬の暖房などによる「かくれ脱水」かもしれません。

### 冬の「かくれ脱水」にご注意！

原因はよく分からないけれど、「なんとなく頭が痛い。」  
「胃もたれがする。」こうした冬場の体調不良、  
実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。汗をかく  
事もなくなり、喉もあまり渇かないからと水分補給を怠ると、  
脱水症状に陥ることがあります。

#### 【かくれ脱水の症状】

- ・頭痛 ・集中力の低下 ・日中の強い眠気 ・食欲不振 ・腹部の不快感
- ・胃もたれ ・体に力が入りにくい ・筋肉痛 ・足がつる などなど

#### 冬におすすめしたい水の飲み方

寒い冬には、冷たい水が飲みにくいもの。冬の水分補給では温めた水「白湯(さゆ)」を摂るのがおすすめです。温かくて飲みやすい温度の水を飲みましょう。水不足は冷えや病気のリスクにも関わります。寒い冬でもしっかり水分補給をして健康に冬を過ごしましょう。

#### かくれ脱水を防ぐ基本は

### こまめな水・分・補・給

必要な量は個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。また、必ず行ってほしいのは、朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むこと。  
就寝中は汗をかき、体液が減っている状態です。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうなると脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるので注意が必要です。

### 報・連・相のキホン

報告・連絡・相談は、タイミングをはずさず、要領よく行うことが大切です。特にミスをおこした際の**報告遅れは、トラブルのリスクを高めます。**

#### 報告=義務

正しく行うことが大切です

- 悪いことは早めに
- 具体的に分かりやすく
- 経過報告を忘れずに

#### 連絡=気配り

素早く行うことが必要です

- マメさと心配りを忘れずに
- 簡潔にわかりやすく
- 伝わったかどうかを必ず確認

#### 相談=問題解決

余裕をもって行いましょう

- 相談のポイントを整理して
- 早め早めの相談を
- 経過・結果の報告も忘れずに

具体的に・・・正確に伝える **ポイント!**

### 5W1H

- What (何が?)
- Where (どこで?)
- When (いつ?)
- Who (だれ?)
- Why (なぜ?)
- How (どのように?)

報連相と同時に自分自身でも原因・対応を考えましょう!

もし 不具合が製造されてしまったら・・・

なぜ? 不良が発生したのか?

なぜ? 不良が流出したのか?

#### なぜなぜ分析

真因にたどりつくまでなぜ? どうして? を繰り返し考えてみましょう

報連相で会社内の情報伝達がスムーズになります。不具合・不良など未然に防ぐことも可能となります。

また、ひとりひとりが「なぜ? どうして?」考えることにより、さらに効率があがります。

是非、いま行っている仕事、作業について実践していきましょう。

