

Internal newsletter Vol.34

防災準備は万全ですか？！

線状降水帯が各地で発生し大雨をもたらしています！



近年、異常気象による災害が増えてきています。今月、線状降水帯発生により出雲地区においても被害を受けた箇所が多数ありました。浸水被害や、崖崩れ、土石流、地滑りなどの土砂災害は、人や車は簡単に押し流されてしまいます。大雨・雷など警報に注意し、避難指示が出された場合には早めの行動を心掛けましょう。また【避難場所・心得】など詳しい内容は各市町村の防災ハザードマップ、防災ハンドブックに記載してあります。確認しておきましょう！

非常持出品

非常時の備え 備蓄品 (3日以上)

食料・飲料水	<input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> インスタント食品 <input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> 飲料水(目安:ひとり1日3リットル) など
寝具・防寒具	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 防寒シート など
生活用品	<input type="checkbox"/> せっけん <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 紙おむつ など
その他	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ など

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 (10円玉も) <input type="checkbox"/> 携帯電話及び充電器 <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 (キャッシュカード) <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 印かん <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 緊急連絡先メモ など
救急医療品・常備薬	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 目薬 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> 処方箋 <input type="checkbox"/> お薬手帳 など
非常食・飲料水	<input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> 飲料水 (ペットボトル) <input type="checkbox"/> 粉ミルク など
生活用品	<input type="checkbox"/> ライター (マッチ) <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 など
衣類	<input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> くつ下 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> カッパ (レインコート) など
その他	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 防災ずきん <input type="checkbox"/> 携帯トイレ など

出雲市
ハザードマップ

松江市
ハザードマップ

雲南市 防災ハンドブック

夏 汗・においの対策 ● 臭いの原因はいろいろ

汗はもともと無臭です。そして汗の臭いの原因は「食生活」や「加齢」によるものも。汗は水分とミネラル分からできていて、通常、健康であれば水分だけが皮膚の表面に出て必要なミネラル分は血液に吸収されます。しかし、発汗を促す交感神経や汗腺の機能に問題があると、ミネラル分も一緒に出て、雑菌が繁殖しやすく、臭いのもとにもなります。運動で汗をよくかき、ライフサイクルや食生活を整えるなどして、適切な方法で汗の臭いケアをしていきましょう。

汗の臭いを防ぐ10の対策

- ① 体内環境を整える
- ② 老廃物をため込まない
- ③ ストレスをためない生活を送る
- ④ 睡眠の質を高める
- ⑤ 汗のニオイを抑える食生活を実践する
- ⑥ 水を十分に飲む
- ⑦ 汗をかいたら素早く除去する
- ⑧ 湯舟につかる、こまめにシャワーを浴びる習慣をつくる
- ⑨ 体臭をケアするサプリメントを飲む
- ⑩ 運動で汗をかく習慣をつくる

雑菌が繁殖しやすい、腸内に悪玉菌が増えている、ストレス・疲れがある、アポクリン腺の数が多いなど

菌 【通気性・吸収性のよい服装で臭いを予防】

体にフィットして首や手首がつかまっている様な服だと、汗が蒸発せずに中にこもり、臭いの原因になります。風通しの良い麻やコットン素材のものは、汗の吸収性や通気性が良いのでオススメです。最近は消臭性と冷感性を重視したインナーなどの開発も進んでいるので、ニーズに応えたものも探しやすいでしょう。また、服を洗濯してもすぐに汗臭くなってしまうという方は、体臭が原因なのではなく雑菌が原因です。それを防ぐ為に、煮沸や酸素系漂白剤でのお湯洗いをオススメします。

食 【腸内環境を整える】

腸内環境が乱れて悪玉菌が増えてしまうと、腐敗物質が発生し、汗が臭くなってしまいます。そのため、「腸内環境を整える」ということが、汗のニオイ解消につながります。ヨーグルト、キムチ、納豆などの発酵食品を摂ると同時に、「オリゴ糖」や「水溶性食物繊維」を摂ることも非常にオススメです。

【保健師面談のご案内】

従業員の方であればどなたでも面談が希望できます。健康やメンタルヘルスについてなど相談する内容は自由です。保健師さんへの相談内容は守秘され会社が知ることはありませんのでご安心ください。お申し込みはストレスチェック結果と同封の申込書、またはメール・LINEにてご連絡ください。



【高ストレス者対象の方】直接ご自宅へ案内を郵送させて頂きました。産業医面談を希望される方は総務までご連絡ください。

総務課：0853-63-2643 携帯：090-8180-8367
 連絡網メール：ninose.e.c@outlook.jp
 にのせHP：
<https://ninose-denshi.com/>
 会員ページ 1-ザ-名：NinoseEC
 ハザード：ninose2643



保健師・産業医面談 申し込み締め切り
令和5年7月31日(月)