

健康診断(夜勤者対象)のご案内

日時	2026年2月27日 (金曜日)
受付時間	9:30 ~ 11:30迄 (12:00 終了)
場所	千葉市蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館 / 多目的室



安全運転目標2月

厳冬の時季。やはり熱燗の菊正におでん、金麦にすき焼きはウマイけど飲む量は控えて寒さに負けず体調に気を配り。
朝、夕、路面の凍結に注意を。

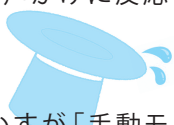
ヒヤリハット情報

発生状況

福祉車両への乗車介助中、電動車いすの利用者様が、自身でコントローラーを操作されたことで、車いすが車内で前進した。介助者が事前に「手動モード」へ切り替えを忘れたことに加え、「もう少し前に」という声かけに反応されたことが要因と考えられる。

原因と対策

乗車介助時は、必ず事前に車いすが「手動モード」に切り換えられていることを確認する。操作が可能な利用者様の場合、電動操作で意図せず前進する可能性があるため、声かけや動作には十分な配慮が必要である。



～花粉症予防～

花粉症は、多くの国民が毎年悩まされるアレルギー性疾患です。特に春先にはスギ花粉の飛散量が増加し、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が日常生活に大きな影響を及ぼします。

なぜ花粉症対策が必要？

花粉症の症状は集中力の低下や判断ミスを引き起こすことがあり、仕事におけるヒューマンエラーの一因となる可能性があります。

花粉症の症状を和らげるセルフケアをはじめてみましょう！

花粉症対策のセルフケアチェック

- ☐ 花粉飛散情報に注意する
- ☐ 花粉の飛散が多いときの外出を控える
- ☐ 花粉の飛散が多いときは窓や扉を閉めておく
- ☐ 外出時に眼鏡やマスクを使用する
- ☐ 帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室する
- ☐ 洗顔・うがいを行う
- ☐ 掃除を励行する
- ☐ 表面がけばけばとした毛織物のコートの使用を避ける（ウール等）

花粉の季節に食べたい食品

レンコン：免疫機能粘膜を強化する成分を多く含み、アレルギーに対して免疫力アップが期待できる！

柑橘系の：ビタミンCはヒスタミンの放出を抑制する働きがあり、アレルギー症状を押さえる効果がある！

花粉の季節に控えたい食品

トマト、ナス、バナナ、そば、海老、蟹等、ヒスタミンが含まれている食品摂取を控えましょう！

※ヒスタミンは、体内で作られる物質で、花粉に反応した時に出る「合図」です。この合図が出すぎると、くしゃみや鼻水が出ます。

たばこも粘膜を傷つけるため避けて下さい。
バランスの良い食事も心がけましょう！



症状が辛い時は我慢せずに、医療機関を受診しましょう。

早めに花粉症の予防・対策を行い、快適に仕事ができるように出来ることから取り組んでいきましょう！

わくわくリラクゼーションマッサーズ2月予定表

住所：千葉市中央区長洲 2-13-6

営業時間：13:30 ~ 16:00

最終受付時間：15:30

料金：15分 500円

皆様のご来店お待ちしております！

ポイントカード等もございますので
ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



雑感

今年の大河ドラマは
とても楽しい題材です。

さて2月の鳥言葉は
「オーム」自由な精神の鳥。
平凡を越えた創造的な文章、
芸術または音楽などクリエイティブな作業が得意。

注目されることは望んでいませんが、そのユニークなキャラクターは、周りの人の人生に影響を与えているのかも。

