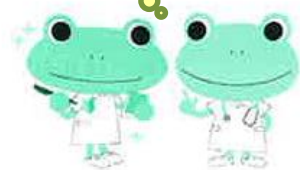


シリーズⅣ

滋賀県看護協会
労働環境改善委員会



今回は最終回、基準8.9.11
です。



基準8

夜勤後の休息について、2回連続勤務後にはおおむね48時間以上を確保する。1回の夜勤後についてもおおむね24時間以上を確保することが

生態リズムは2日間で固定されるため、2回連続して夜勤を行うことで、夜型に固定されると言われています。夜勤による疲労を残さないためには、十分な休息時間として、24時間以上の休息を確保することが望ましいと考えます。

基準9

少なくとも1ヶ月に1回以上は土曜・日曜とも前後に冶金のない休日を作る。



夜勤・交代勤務に従事しない人が約8割を占めるという社会の現状では、週末の昼間の時間帯に家族、友人と過ごし、地域社会などと接する時間を持つようにすることが大切です。これは、社会で生活をする一員として重要なことです。

基準11

夜勤・交代制勤務者の早出の始業時刻は7時より前を避ける。

寝過ごすことなく起床しようと強く意識するために熟眠が妨害され、睡眠の質を落とす危険性があります。特に夜勤・交代制勤務者は常日勤者と違い勤務開始時間が一様でないため、極端な早朝始業は避けましょう。

お知らせ

滋賀県看護協会では10月7・8日に「看護職のWLB推進ワークショップ」プログラムを開催します。7日午前中には何東北グループ教育看護局長中島美津子氏の公開講座もあります。是非お申し込み下さい！

