

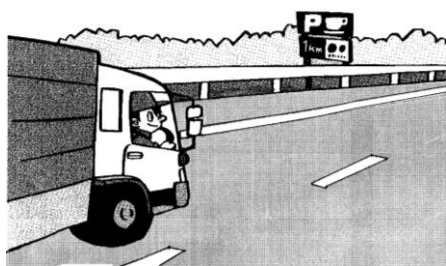
夏場の疲労に注意!

夏は暑さから、睡眠不足などにより疲れがたまりやすく注意力が散漫になるおそれがあります。休養をしっかりとるなど、健康状態に関心を払い体調管理に心掛け、安全運転をお願いします。

《 夏場疲労防止のワンポイント 》

① こまめな休憩

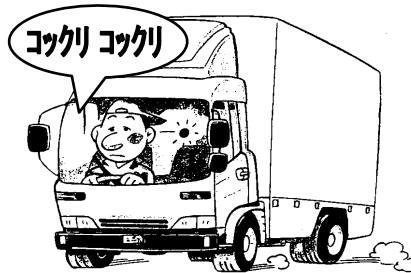
疲労がたまる前に一息



定期的に休憩をとり、疲労の蓄積を防ぎましょう。

② 運転中の眠気

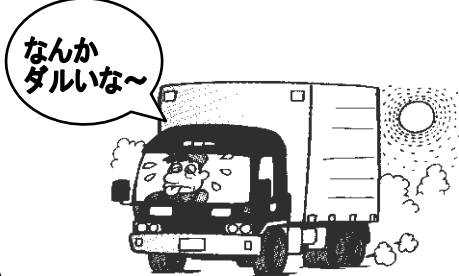
夜中と午後2時から午後4時は危険



眠気を感じたら、無理をせず、休憩や仮眠を取りましょう。

③ 熱中症対策

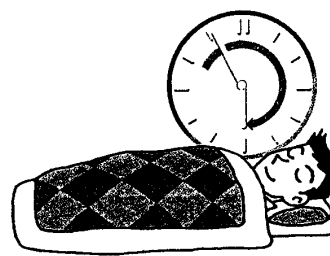
脱水症状に注意



冷房の効いた車内は乾燥し、脱水症状に陥り、熱中症になることがあります。定期的に水分や塩分を補給しましょう。

④ 睡眠

睡眠時間の確保



パソコンやスマートフォンのブルーライトは睡眠に悪影響を及ぼすといわれています。就寝前はほどほどにしましょう。

組合からのお知らせ
(<http://shinkokyo.or.jp>)

