

エスユー通信



社長挨拶

皆さん、毎日の作業お疲れ様です。7月に入り、あっという間にカレンダーの半分を過ぎて、梅雨も明け本格的な夏に突入しています。皆様におかれましては、まずは「季節の変化に合わせた体調管理の実行」、「夏場における事故防止の実行」をお願い致します。毎回お願いをしておりますが、「安全」「健康」より優先する業務は当社にはありません。万が一体調不良を来した時は、「事務所へ連絡。車両は止める。作業は止める。」を実行してください。

■ 睡眠時間の確認を！

寝苦しい夜が続きますが、睡眠を優先し疲労が蓄積した時は、安全な場所に停車し、15分から30分の仮眠を適度に取りようにお願いします。30分以内であれば脳は活性化されて思考能力や認知、判断の能力が向上します。30分以上取りますと逆効果で睡眠慣性が働き、眠さ・だるさが続いてしまいますので注意してください。さて、6月から点呼時の睡眠時間の確認が管轄機関である国土交通省より通達されております。現在は睡眠時間が足りないからといって乗務を停止することは義務付けされておきませんが、全日本トラック協会の指針では、おおむね5時間の睡眠をとっているかどうかを基準にしていこうそうです。配車・現場と一体となり「健康＝安全」の意識を高めて下さい。

■ 行政処分の罰則強化について

また、7月からは監査時における行政処分の罰則強化がスタートしています。健康管理や安全等に関する指導、労働時間管理、休憩時間、休息時間等の監査要件に関する罰則が従来より倍になります。(掲示ポスター参照※人事より各事業所に配信済み) 何よりも行政の方針は、安全性の確保できない事業者の更なる取締り、または排除が前提になっております。免許制度と違い、個人の罰則ではなく法人全体への罰則です。一人が適合していなくとも、全体への罰則になります。ですから事務所の管理者は、現場の状況を把握し、お客様との調整、交渉し環境改善と管理を行うこと。現場の皆さんは、体調管理含め安全運行の更なる精度アップ、現場での長時間等の要因の報告、またはデジタコ等への記録を残すことで、得意先を巻き込んだ改善にスピードを上げることに協力してもらうことを実施してください。

■ 事故ゼロを目指して・・・

最後に、毎月3日を「安全の日」にしております。最近、残念なことに当日に事故が発生したり、全体的な意識の形骸化が否めません。再度2009年の12月3日に起きた悲しい教訓を皆さんで認識し、被害に遭われた一般の方の不幸を自身に置き換えることや、加害者となった当社乗務員の人生が変わってしまったことを自身に置き換えること、その後の会社に残された仲間にもどのようなリスクが発生したのかなど話し合い、皆さんが「安全の日」の取組をもとに毎日の安全を考える機会にして、実際に事故の無い安全な職場づくりに全員が参加する意識をもって頂けるようにしたいと思います。是非とも会社のミーティング、ご家庭での話題にあげて頂き、会社全体、関係のご家族の皆様の安全に繋げて参りたいと思います。何卒、皆様のご協力をお願い致します。



代表取締役 清水 英次

熱中症に要注意!



熱中症は高温で湿度のある環境に、身体が対応できずに起こる様々な症状の総称です。主な症状としては、めまいや吐き気、頭痛などが挙げられます。重症時は亡くなってしまう場合もある危険な症状ですので充分ご注意ください。今回は熱中症対策についてお届け致します。

こんな方は要注意!

【脱水症状の方】

人間は汗をかく事で体温調整を行っています。身体の水分が不足している脱水症状の方は、発汗しづらくなるため、注意が必要です。

脱水症状になりやすい方の例として、二日酔いや下痢などが挙げられますが、エアコンの効いた車の中で長時間運転した場合も、乾燥した環境と同じ体制でいる事から、『かくれ脱水症状』を起こすことがありますので、注意が必要です。

【体調がすぐれない方】

熱中症はその日の体調によってなりやすい場合があります。風邪や疲労はもちろんです、睡眠不足や朝食を抜いた場合も当てはまりませんので、無理をしないよう注意しましょう。



対策方法

① 水分補給では塩分も忘れずに!



熱中症対策と言えばこまめな水分補給が挙げられますが、水だけでなく、**適度に塩分も補給するように**しましょう。

体温調整の役割を担う汗には塩分が含まれています。水分だけを大量に摂ると塩分とのバランスが崩れ、上手く発汗できず、体調不良になりやすくなるので気を付けましょう。

水分補給の際は、スポーツドリンクや、ミネラル入りの麦茶など水分と塩分が同時にとれる飲み物がおススメです。水やお茶の場合は、梅干しや塩分入りの飴などで塩分を摂る事が出来ます。

※ウーロン茶や緑茶は利尿作用がある為、注意が必要です。

② 暑さを除けよう!

屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。室内の風通しを良くし、日差しを遮る等の対策もありませんが、それでも涼しくならない事もあるかと思えます。この時期、暑さの我慢は禁物です。エアコンをつける、温度を下げるなどし、室内を涼しくして作業を行うようにしましょう。

また、運行業務中に**アイドリングストップが求められる場所では、待機室を利用する**ようにしましょう。

③ 体調管理に気を付けよう!

まずは、暑さに負けない身体づくりから! 健康管理の基本は、十分に睡眠をとる事とバランスの良い食事をしっかりと摂る事です。

また、適度な運動をし汗をかきやすい(体温調節が上手くできる)体質にすることも大切です。※運動をする際は自身の体力にあった無理のない範囲で行ってください。

『熱中症対策』特集いかがでしたでしょうか。今後もし暑い暑さが続きます。万が一症状が出た際は、「少しくらい大丈夫!」と無理をせず、休息をとるようお願いいたします。



清水運輸 FB



清水運輸 HP

2018年 夏 活動報告会・表彰式

2018年7月29日 @フレサよしみ

いよいよ日付が近づいて参りました。活動報告会では各事業所で行っている良い取り組みなどについて発表をし、グループ内で共有しております。今回は誰が表彰されるのでしょうか・・・皆さん楽しみに!



お知らせ