

エスユー通信



社長挨拶

皆さん毎日の作業お疲れ様です。

まもなく8月。すでに6月・7月の暑さで疲労は蓄積されているのではないのでしょうか。

睡眠を多くとることを心掛けて、出来るだけ体力の回復に気を使いましょう。夏バテの症状や、免疫力の低下から、思わぬ感染症にかかったりしてしまいます。

水分、塩分を摂ることはもちろんですが、免疫力を上げる食材を摂取することにも気を使ってください。

ゲリラ豪雨（線状降水帯）の警報や災害レベルの警報に注意して下さい。

毎日の運行もそうですが、仕事で命を懸ける必要はありません。「危ないと判断されたら、指示が来たら、まずは車を止める。作業を止める。」です。

避難できる場所を探して車輛を止める、万が一の際には、垂直避難をする。荷台、キャビンの上へ避難する。

眠気がさしたら、車両を止める。

病気と一緒に。緊急事態ですので、何車線でも構いませんので、渋滞させても構いませんので、車両を止めることを最優先してください。

そのまま運行すると、自分自身が怪我や最悪は死亡する危険があること、他人を怪我させることや最悪は死亡させる危険があることを意識してください。

仕事で命を懸けてまで、運行する必要はないのです。前日に夜更かしてようが、寝れなかったであろうが、それは問題になりません。

眠気がさしたら、車両を止めることが最優先です。もし、余力があれば、事務所に電話をしておきましょう。

お客様へのアナウンスや、起こしてくれることもできます。また、電話で話すことによって眠気が飛ぶこともあります。

ダイクエイトの動画配信の視聴は、仕事です。

昨年度、大きな事故から小さな事故まで多発しました。保険料も1,000万円以上値上がりしました。

それを事故を抑制した金額で賄おうとしています。動画は車内で見なくてよいです。事務所で見てください。

携帯では見づらければ、事務所のPCで見ても良いです。仕事ですから、必ず見てから帰りましょう。

既に第二四半期に入っています。計画や目標に向かって、集中して行きましょう。

現場は、安全と品質。事務所は、営業（値上げ・新規、既存拡張）です。

上期を良い成績で終わられるように、あと2カ月です。

宜しくお願い致します。

代表取締役 清水 英次

食事での熱中症対策3つのポイント



熱中症対策

迫る猛暑！油断大敵！ 熱中症に「ズ」用心

猛烈な暑さが連日続き、熱中症を発生するリスクが高まっています。

前日の水分摂取不足が熱中症に繋がることもあるそうです。暑い日だけ気を付けているのではなく、普段からの水分摂取が熱中症予防のカギと言えます。そこで熱中症対策に効果的な食事を紹介いたします。

1 1日1杯のお味噌汁

汗として体内から失われた塩分の補給には体液と塩分濃度が近いお味噌汁が最適です。夏に熱いお味噌汁が喉を通らない方は夏でも食べやすい「冷たいお味噌汁」もお勧めです。



2 おにぎりで水分補給！?

お米は水を吸わせて炊くため、ごはんに含まれる水分量は約60%にもなります。さらに、おにぎりは塩を使って握るため、

不足しがちな塩分をチャージでき、消化によく、素早くエネルギー源になるとともに、具を入れればタンパク質やビタミンなども摂取することができます。おにぎりは熱中症予防にもついでこの食事です。

3 お水ではなく麦茶

麦茶にはカフェインが含まれておらず、ナトリウムやカリウムを豊富に含むので熱中症の予防に良い飲み物の一つ。大量の汗をかけたときは、麦茶に少量の塩分や梅干しなどを入れて電解質をさらに補うのもおすすめです。麦茶は自宅でも簡単に作る事ができますので、暑い時期は常備しておくとういでしょう。



梅雨明けの急に暑くなる7月は例年熱中症による救急搬送者数が最も多くなります。これからの時期は、特に熱中症に注意が必要となりますので、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。今年の酷暑を熱中症0で乗り切りましょう！！

梅雨明けの急に暑くなる7月は例年熱中症による救急搬送者数が最も多くなります。

梅雨明けの急に暑くなる7月は例年熱中症による救急搬送者数が最も多くなります。

梅雨明けの急に暑くなる7月は例年熱中症による救急搬送者数が最も多くなります。

イベント情報

令和5年夏 清水運輸グループ ゴルフコンペ

コロナ禍により延期になっていたゴルフコンペが4年ぶり7月16日(日)に開催となりました。

レベルはプロ級？

今回は、初めて参加する方も多く、総勢22名が参加。

皆さん普段の業務で顔をあわせることがない事業所のメンバーと交流を深めるきっかけとなりました。

当日は、38.5℃の体温を越える猛暑日となりましたが、大いに楽しい時間を過ごしました。

参加者の皆さんからは「久しぶりにこうして集まれてとても楽しかった」「リフレッシュできた」等、様々なお声をいただきました。

幹事、運営スタッフの皆様、ありがとうございました。



清水運輸グループの熱中症対策

経口補水液を配布

トラック内に常温で常備しておいてください。かくれ脱水の症状に気づいたら、すぐに補給をお願い致します。

事業所に塩タブレットを常備

水分を補給する時は、一緒に塩分を摂るのが効果的です。さらに糖分を摂るとエネルギーの補給にもなります。



清水運輸 FB



清水運輸 インスタ

お知らせ

