清水運輸グループ社内報　責任者：清水 英次 / 編集者：小松　萌

エスユー通信

令和 5 年
10 月号
Vol. 174

社長挨拶

対策方法を工夫して行きましょう

皆さん毎日の作業お疲れ様です。

夏から冬の様な気候に急激に変化していますが、 皆さん体調管理は大丈夫でしょうか。 一年間言い続けておりますが、 気温差 ±5℃あると人間の情緒は不安定になり、 注意力が不足しがちです。
そんな時に、 事故や怪我を起こしやすくなったり、 病気をしがちになるそうです。 夏もそうでしたが、 このシーズンも ±10℃以上の気温差がある日もありますので、 充分に用心してください。
具体的には、 衣服での調節、 怪しいと思ったら市販の薬を飲む、 毎日の睡眠時間を適正にとる、 睡眠時間が少なかった場合は仮眠を 15 分～ 30 分とる、 等です。 今後も気温差、 気圧差の変化の激しい気候になると思われますので、 対策方法を工夫して行きましょう。

今年のスローガンを達成しよう

さて、 10 月というと、 下半期に入ります。 上期（4 月～ 9 月）の行動計画の反省をもとに、 下期の行動が成果の出る行動に変えて行きましょう。
上手くいかなかったことをやり続けるより、 やり方を変える勇気をもって、 成功する確率を高めて行きましょう。

残念ながら、 事故についても、 人材面についても、 営業面についても、 あと少し計画を下回る結果となってしまいました。
原油高、 車両価格の増加、 人件費高騰、 2024 年問題、 事故の慢性化など、 問題はありますが、現場では事故の削減、OJT や事故惹起者への指導強化、事務所は営業の強化（値上げ・サーチャージ・荷主変更）。
どちらも、人材不足の解消に向けた SNS 活用、HP 活用、募集広告の変化を念頭に置き、増収・増益・人員増加を目指して頑張りましょう。
そして、「運行管理･営業管理･人材管理」の今年のスローガンが達成出来るように致しましょう。
宜しくお願い致します。

代表取締役　清水 英次

インフルエンザ対策

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはＡ型、Ｂ型、Ｃ型と呼ばれる３つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、Ａ型とＢ型の感染力はとても強く、日本では毎年約１千万人、およそ10人に１人が感染しています。
インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

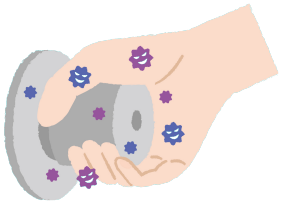
知っておこう！２つの感染経路

【飛沫感染】

飛沫感染は感染者の方がくしゃみや咳をした場合、一緒にウイルスが放出し、周りの人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染してしまう感染経路です。特に満員電車や学校など、人が多く集まる場所では注意が必要です。

【接触感染】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で回りのものを触り、別の人がそれに触れることでウィルスが付着し感染する間接的な感染経路です。電車のつり革の他、ドアノブや電気のスイッチなどを介して感染しやすいと言われています。



対策方法

❶正しい手洗いを！

正しく手を洗うことによって、接触感染を防ぐ事が出来ます。水洗いだけでは、ウィルスを落とす事が出来ません。手洗いをする際は、石鹸を使いしっかりと泡立てましょう。
洗い残しが多いのは、指の間や指先、手の甲です。隅々までしっかり洗い、ウイルスを洗い流しましょう。
また、水場がないなどこまめな手洗いが難しい場合は、アルコール消毒などでも効果がありますので是非お試しください！

❷マスクの着用を！

マスクは飛沫感染を防ぐだけでなく、口元を加湿しウィルスを弱らせる効果もあります。自分に合ったサイズのものを選び、隙間を作らないよう、鼻から顎の下までしっかりと覆うように着用しましょう。また、頻繁に取り外しを行ったり、繰り返し使ったりはせず、常に新しいものを使用しましょう。

❸風邪気味と軽視しない！

「少し風邪気味だ」という人もいるのではないかと思いますが、たかが風邪だと油断しないでください。今年の冬は、新型コロナウイルス、インフルエンザの同時流行が懸念されています。
インフルエンザなど流行性の風邪は突然に体温が上昇し、重症化する危険があります。
少しぐらいなら大丈夫だろうと軽く考えないで、体調が思わしくないと感じるときは、作業を控える勇気をもってください！

❹しっかり健康管理！

インフルエンザに限らず、病気にならないための一番のポイントは健康管理です。免疫力が弱まると感染のリスクが高くなります。また、かかってしまった場合も症状が悪化しやすくなります。バランスの良い食事や睡眠を充分にとり、健康的な生活を心がけましょう！

お知らせ

社会保険料について

今月10月25日支給分より社会保険料が変更となっております。ご確認いただき、不明点等がございましたら、各事業所の所長までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

変更内容

社会保険料（毎年定時見直し）
4・5・6月の平均支給額により決定いたします。