

今月の安全運転管理

慣れた道でも 安全確認 しっかりと

①従業員の健康管理に努めよう

- 質の良い睡眠を確保しよう
- 感染症予防対策を徹底しよう

②冬季の交通事故防止対策を検討しよう

- 冬用装備を整えよう



質の良い睡眠をとるために

「しっかりと寝たはずなのに、日中に眠気を感じる」といった経験はありませんか？その場合、正しい睡眠がとれずに睡眠不足に陥っている可能性があります。

睡眠不足の状態では運転を行うと、疲れがとれず、集中力や判断力が低下し、事故を誘発する危険性が高まります。また、居眠り運転を引き起こす要因となり、非常に危険です。

そこで、日頃から質の良い睡眠をとることを心掛けましょう。

具体的には、

- ・朝食をしっかりと食べる
 - ・適度な運動を行う
 - ・夕食は就寝三時間前までに済ませる
 - ・入浴は就寝二〜三時間前までに、ぬるめのお湯に十〜三十分浸かる
 - ・就寝前二時間はパソコンやスマートフォン、テレビの使用を控える
- ことを実践しましょう。

なお、日中に強い眠気を感じるなど、眠りに違和感がある場合は、睡眠時無呼吸症候群などといった睡眠障害のおそれもあるため、医療機関に相談しましょう。

冬に流行する感染症の予防対策を徹底しよう

秋から冬にかけては、インフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行しやすくなります。

新型コロナウイルス感染症の流行の影響で、昨年のインフルエンザ等の流行シーズンにはこれらのウイルスによる感染症の患者数は減りましたが、今年も引き続き油断は禁物です。

ウイルスは低温・乾燥の環境を好むため、気温が下がり、空気が乾燥する冬になるとウイルスの感染力が強くなります。

そこで、基本的な感染予防対策に加え、室内の加湿を行い、空気の乾燥を防ぎましょ

う。また、定期的に換気も行いましょう。

冬場の運転時もカーエアコンの暖房を使用することで、車内の空気が乾燥しやすくなります。車内の乾燥対策もあわせて行い、引き続き感染症の予防に努めましょう。

早めの冬用装備を整えよう

本格的な冬を迎える前に、スノーチェーンなどの車載品の準備やスタッドレスタイヤへの交換など、車の冬用装備を整えましょう。

降雪の心配がない地域でも、業務で寒冷地に出向くことや、路面が凍結していることなどが考えられます。車両ごとに冬用装備のチェックリストを作成し、管理・指導を行うと良いでしょう。