

今月の安全運転管理

安全運転と事故防止は 健康あってこそ

①従業員の健康管理を推進しよう

- 生活習慣病予防に取り組もう
- 熱中症対策を指導しよう

②夏の交通安全県民運動【7月11日(土)～20日(月)】

※県内一斉大監視 7月16日(木)午前7時～午前9時

- 類似事故防止をすすめよう



生活習慣病予防に 取り組もう

日々の食生活の乱れや運動不足、喫煙や飲酒、ストレスなどの積み重ねにより、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血、がんといった生活習慣病を発症します。

死に至ることもあるこういった疾病の発症を防ぐために、従業員に対して生活習慣を見直し、改善するように指導しましょう。

食事については外食ばかりしていたり、好きなものばかり食べていたりすると、栄養が偏ります。野菜を積極的に摂る、よく噛んでゆっくり食べることをアドバイスしておきましょう。

また、ドライバーは車による移動が多いことから、運動不足に陥りがちです。休憩時間に軽い体操などを行うよう呼び掛けましょう。

くわえて、十分な睡眠時間

を確保する、禁煙・節酒に取り組むといったことを指導して、生活習慣病の予防を図りましょう。

熱中症対策を指導しよう

この時期の懸案事項の一つが熱中症です。命にかかわることもあるため、しっかりと熱中症対策を指導しておきましょう。

熱中症対策の要は、こまめな水分と塩分の補給です。どの渴きを感じていなくても、一時間に約二〇〇ミリリットルの水分補給を行うよう指導しましょう。また大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに行うようアドバイスしてください。

ほかに、身体を冷やす冷却グッズが数多く販売されているので、こうしたグッズの活用も呼び掛けましょう。

もし、運転中に頭痛や吐き気、倦怠感、顔のほてり、寒気

といった熱中症の症状が出た場合は、すぐに安全な場所に駐車し水分補給をして、涼しい場所ですばらく休憩することを徹底させてください。

類似事故防止を すすめよう

「夏の交通安全県民運動」が、七月十一日(土)～二十日(月)にかけて実施されます。期間中の七月十六日には「県内一斉大監視」が実施されます。

運動に呼応して、事業所で発生した過去の事故を分析して、類似事故防止に取り組みましょう。

分析にあたっては、事故の直接的な原因だけではなく、その背景もしっかり考察することで、管理面での改善点が見えてくることもあります。

従業員に対する指導とともに、管理面の見直しを行い類似事故の防止を図ってください。