

健康管理で事故防止！



組合員の皆さまへ

暑い夏が終わり、秋は1日の寒暖差が大きく疲れが出やすくなります。重大事故を起こす危険性があり点呼時に運転者の表情を見て、健康状態を確認しましょう。

健康対策

- 休憩時には、適度に体を動かしましょう。
- バランスの良い食事と水分補給をしましょう。
- 十分な睡眠で疲れを回復しましょう。

