



あけまして おめでとうございます

今年も健康で安全・快適な職場づくりに取り組みましょう



年末・年始の連休明けは「変化」のチャンス!

イベントや飲み会が続く年末年始は、生活や仕事のリズムを失いがちです。
リズムを取り戻すことも大切ですが、普段の「環境」がリセットされた
タイミングを上手く活用してみませんか?

先送りにしていた仕事に 取り組んでみよう!

忙しい時には手を付けることが出来なかった仕事に
取り組むことは、新鮮でワクワクするかも?



ハッピー!



ニュー!



イヤー!

**大掃除で片付いた職場を
維持して仕事をしてみよう!**
必要と思っていたモノが手元になくても、
仕事が進むかもしれません。

意識して「空腹時」をつくろう!
年末年始はついつい食べ過ぎています。
腹八分目、食事を軽めに見ませんか。
集中力が上がるかも?

冬道の安全運転について

冬道は、路面の凍結・積雪または降雪
による視野の制限など、「冬型事故」が
起きることが多くなります。

冬道走行のポイント

減速は早めに

雪道では特に「止まること」が難しい

発進はゆっくりと

雪道の場合、通常通りの発進をすると、
ホイールスピンを起こすことも

「急」のつく運転は厳禁

「急ハンドル」はスピン
「急ブレーキ」はスリップ
「急加速」はホイールスピン



感染症にご注意!

風邪、インフルエンザにノロウイルス、
感染症の種類はいろいろでも、基本的な
予防対策は同じです。



帰宅後
食事前に

こまめな手洗い



マスクや
ハンカチで

咳エチケット



Zzzz...

十分な睡眠



5大栄養素
を中心に

バランス良い食事