



歩者分離式 危険はどこに？

2021年 7月号

works by 扇橋交通労働組合執行部 A2ki 2021.

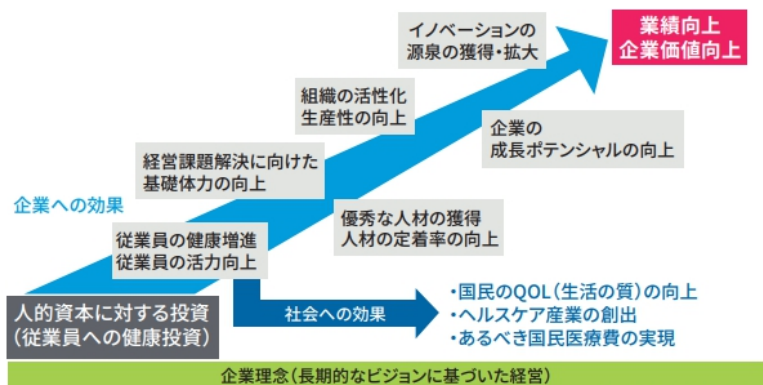
# そもそも労働組合とは、いったいどんな団体なのか？

扇橋交通労働組合の役割は、会社と誠実に契約や交渉を続け、「組合員が健康で文化的な生活をつつがなく送れるように、組合員の雇用を維持し労働条件の改善をすること」を主な目的とした団体です。

## たとえば…医療保険の拡充

組合費・共済会費からメットライ保険の医療保障保険（団体型）を適用しています。組合員全員が加入していますが、追加料金はかかりません。組合費＝一般保険料と考えても十分な保険です。個人でご家族の保険や保険金額の上乗せなども柔軟に対応しています。ご質問など、詳しくは1：1トークでご連絡ください。

## 企業の成長のキーワードは、「健康経営」です



不幸中の幸いですが、組合員に支払われる、入院・手術に対しての保険金の合計は、かなり高額であり、実際に役立っていると認識しております。

*this month's feature*

元気いっぱい で 働こう！

# 前日の睡眠ばっちり！ 元気いっぱい働こう！

## 1. 室温や湿度をコントロールしてぐっすり快眠

寝室は日中に出入りすることが少ないため、熱や湿気がこもりやすいので、まず窓や扉を開け、押し入れや引き出しを開けて、こもっていた熱を逃しましょう。人間の睡眠サイクルは、寝始めの3時間をもっとも眠りが深いので、エアコンを使う場合は、タイマーを2～3時間に設定します。



安眠は、

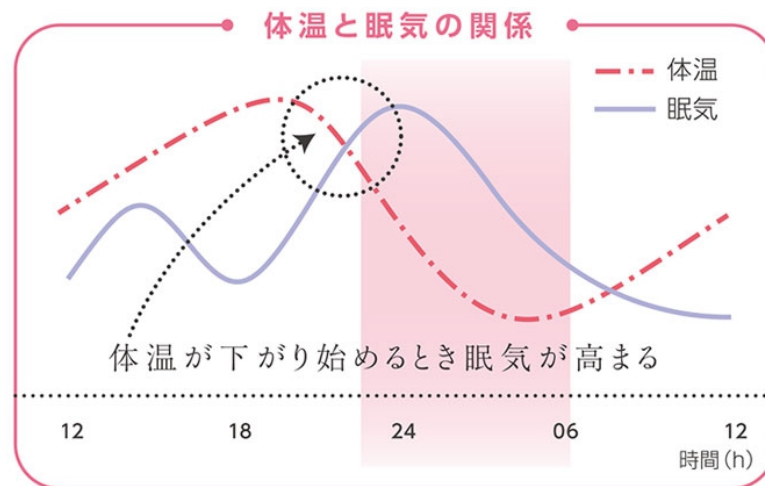
1. 夜、眠くなったら眠る
2. 疲れがたまっている
3. 深部体温が下がる
4. リラックスしている
5. 睡眠環境が整っている

# 前日の睡眠ばっちり！ 元気いっぱい働こう！

## 2. 本来の体温調整機能を上手に活かす！

人間の1日の体温変化は、夕方から夜に高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。そして明け方から体温が上がってくるのですが、エアコンで身体が冷えていると体温が上がりにくいため、身体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

おなかだけではなく、足元まで  
タオルケット等かけるとして、  
身体を冷やしすぎず、人間が持つ  
本来の体温調整機能を高めて夏を  
乗り切りましょう。





# 仕事中也ガッチリ！ 元気いっぱい働こう！

## 1. タクシードライバーは、隠れ脱水に要注意！

**輻射熱**を受ける車内では、ドライバーが想像しているよりはるかに水分を消費している場合が多く、さらに**エアコン**を使用することで車内が乾燥してしまっているため、気付いた時には極めて深刻な脱水症状に陥ってしまっている危険性があります。

こうした、気付かないうちに進行してしまう脱水症状のことを俗に「隠れ脱水」と言います。こうした隠れ脱水を防ぐためには、こまめな給水（カフェイン飲料は避ける）と適度な休憩が不可欠です。



屋外

軽い歩行や運動で汗はかいているが、まだ身体は不調をきたしていない



室内

冷房で部屋は涼しいが、乾燥している。また気づかないだけで身体から水分は出ている



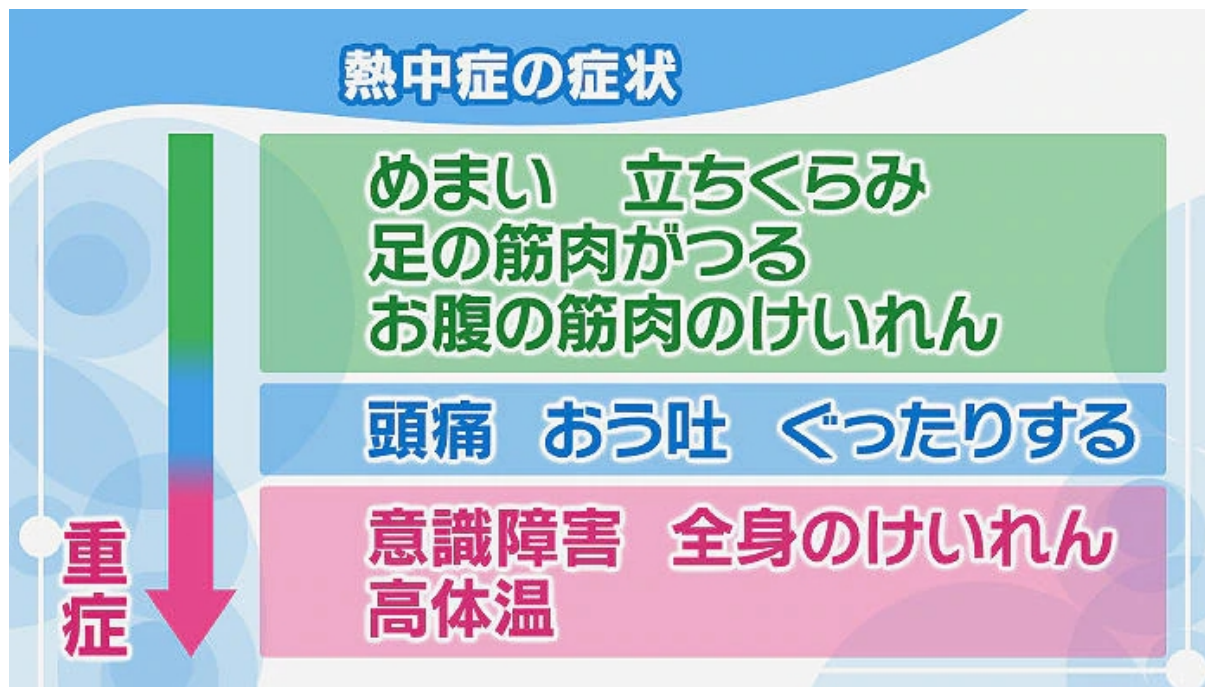
車内

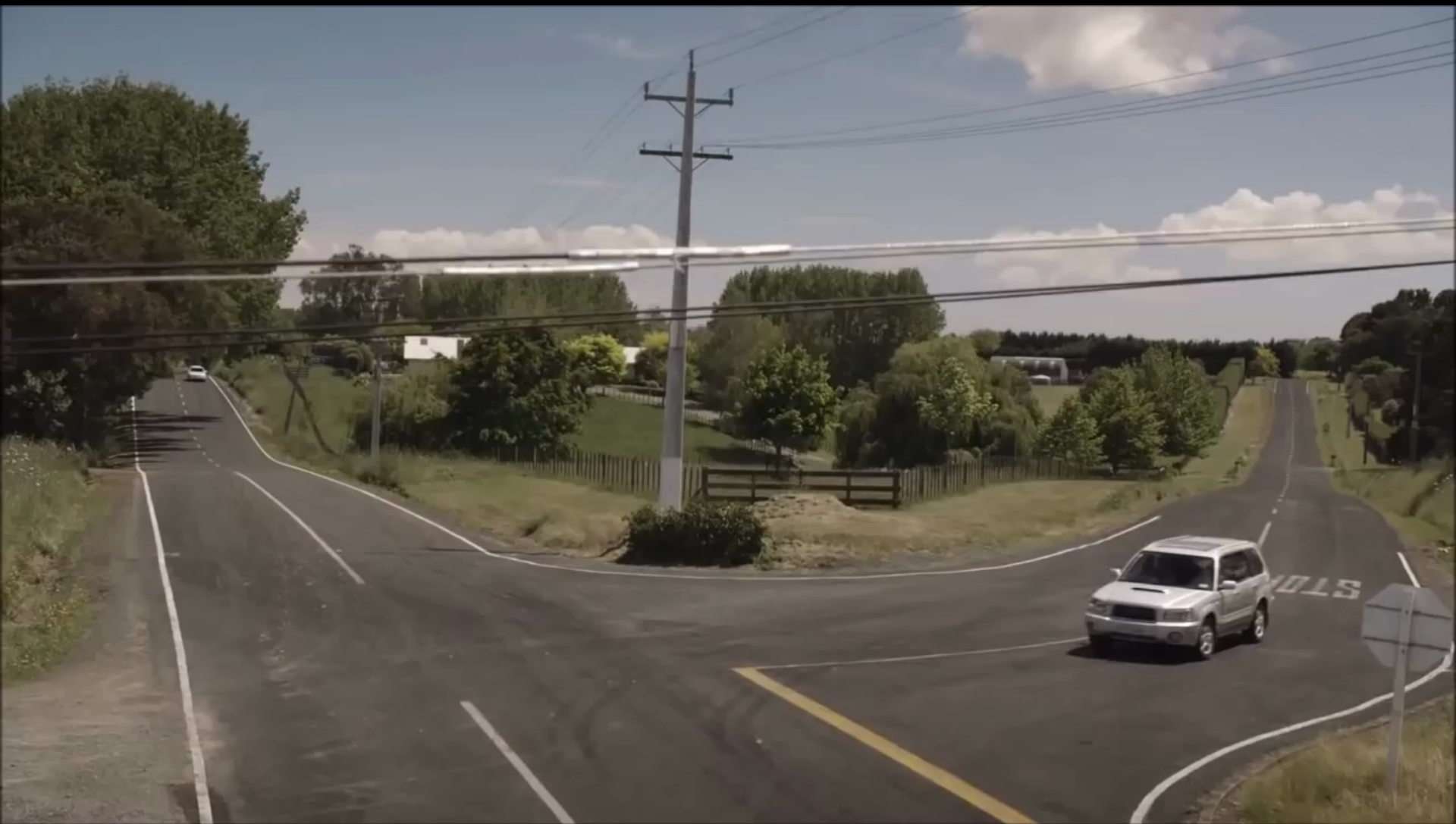
乾燥した車内で、トイレの回数を減らすため水分摂取を控えている

# 仕事中也ガッチリ！ 元気いっぱい働こう！

## 2. 熱中症のサインを しっかりチェックしておく

エアコンが利いた車内でも熱中症は起こります。めまいや吐き気がするといった病気の症状のほか、汗が止まらない、肌が乾燥している、水を飲みたくないという症状もあります。普段と何かが違うと感じたら、まずは車を停めて、自身の体に問いましょう。







# eat for health

節は晩夏ですが、梅雨明け前後から酷暑の候にかかる時期にあたっていて、実際の季節感とはそぐわないところがある季節です。

陰暦7月は文月、七夕月などともいい、初秋の節で、天高く清明に澄み渡り、百穀は豊かに実って、人々の食欲も盛んになる季節とされますが、現今の陽暦では、真夏日も多く、猛暑、炎暑の候を迎えます。

## 7月の旬の食材 ゴーヤ

紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンCやEなどが多く含まれています。まるで夏の暑さによる脱水や紫外線によるダメージを軽減するために、植物自身が行っている自主防衛策のようです。そんな野菜の働きを、食べるだけで利用できます。積極的に利用させてもらいましょう。



# 今月のありがとう イタリア語



grazie

**グラァッツェ** グラッツェでも通じます。

イタリア語の母音は日本語と同じ、【あいうえお】です。ローマ字風に発音するものがほとんどなので、英語じゃない、**タチツテ**が強いなと思ったらイタリアと思って大丈夫です、多分。原則ラテン語なのでスペイン語とも似てますから、適当でもなんとかなります。

ダメ元でも通じる！ステキな接客を！



**組合員のみ**にお知らせする事は、LINEを用いています。  
廊下掲示板、または左記QRコードよりご参加ください。

