



毎日本当に体にこたえる暑さが続いていますね。
水分補給しっかりといただきながら
なんとかこの猛暑を乗り切りましょう！！

★社内連絡★

①入社者 1 名・退職者 2 名でした！！

お知り合い・ご家族で退屈している方がおられたらご紹介お願いします！

②コロナウイルス感染者 再び拡大中です

現在、感染者数が爆増中です。

実は8月月初にオネストの事務所内で複数名の感染者が発生していました。



暑さが厳しく 肉体労働である我々の業種的にも 昨今の状況からマスクの着用をしなくなってきており ひとえに気の緩みから としか言えない状況でした。。。。

感染してしまうことは抗いきれない部分もありますが 自己防衛はできます。

あの人も この人も あなたも

『うつされた』と思うことなく 『うつした』と思うこともない 対策をとっておきましょう！



③熱中症対策（再通知）

7月以降も熱中症でダウンする方がオネストでも継続発生しております。

✓寝る、食べる、飲むが基本です。安眠を心掛け、質の良い食事を摂り、喉が渇く前に飲む。

✓作業中の水分補給。休憩時間の無い勤務地であっても、水分補給の為に小休止を取ってください。隠れる必要はありません。

一度に大量に飲むよりも、少しずつ回数を摂るほうが効果的です。喉の渇きを感じる前に少しずつ補給してくださいね。



よくあるご質問

先日、従業員のとある方から『この暑さの中でいつも通りに業務をするのは辛くて・・・フラフラするし・・・』とお電話をいただきました

研修会でもお伝えしました通り、熱中症の危険性があるほどの気温時、空調の効いていない外部などでの作業は通常時の7割程度の品質を心の隅に置き対応しましょう。

通常時のように全力を出し切るにはリスクが高いからです。

これは決して「きっちりしなくてもよい」という意味ではなく

「優先順位をはっきりさせ対処しましょう」という意味です

作業・業務内容の優先順位に正誤は各担当者に確認しておきましょうね！



④緊急連絡カードについて

緊急連絡カードの未提出者が数名おられます。

現場で熱中症になり搬送される等の緊急時の対応が出来なくなってしまいます。

8月中にご提出ください。なお、個人情報書類ですので個別にご郵送ください。

⑤シフト制の現場について

休み希望や勤務希望は極力前月の4日までに連絡を入れてください。（緊急時を除く）

毎月連絡の遅い方がおられシフト調整の2度手間・3度手間になっており非常に煩っています。



夏バテと睡眠不足による作業効率への影響

- 1 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- 2 エアコンの設定は25℃以下である
- 3 夜、なかなか眠れない
- 4 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
- 5 イライラしがち
- 6 生理痛がひどくなる
- 7 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- 8 お腹を下しがち
- 9 温かい食べ物より、そうめんなどの冷たいものを食べることが多い
- 10 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む

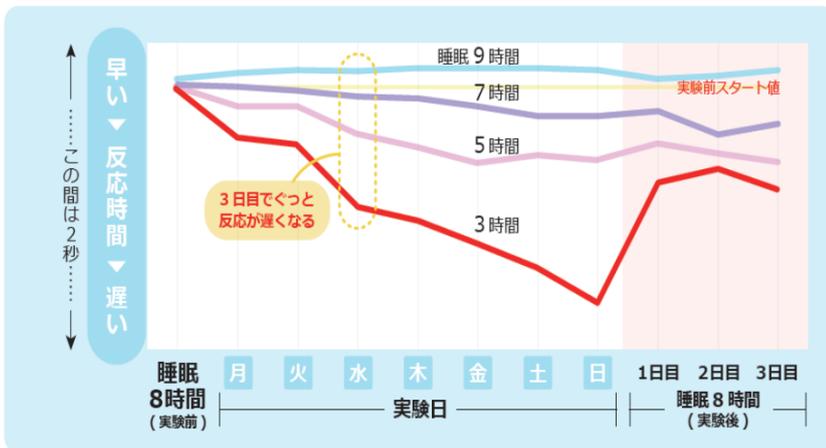
味噌汁はパーフェクトドリンク



夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれませんが、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。

| | |
|----------------------------------|--|
| 1～5にチェックが入る方 自律神経が乱れる【冷房バテ】 | 自律神経が乱れ、内臓の動きが鈍り 疲れがたまりやすい状態です 冷房下では羽織やひざ掛けなどで冷やし過ぎに注意しましょう |
| 6～8にチェックが入る方 | 【冷房バテ】と【食べ冷えバテ】の併発状態です |
| 9・10にチェックが入る方 胃腸の機能低下【食べ冷えバテ】 | 冷たい物ばかり飲み食いしていると胃腸が冷えすぎて機能が低下します 暑い夏でも常温の飲み物や温かい汁ものを取り入れ、内臓を冷やし過ぎないようにしましょう |

睡眠時間と仕事の効率の経時推移



出典：Copyright 2012 Wiley. 使用許諾済 Belenky G, et al, Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: a sleep dose-response study. Journal of Sleep Research, 2003;12:1-12, John Wiley and Sons.

5時間睡眠を続けていると、水曜日には効率が大きく下がりその後も低下し続けます

睡眠不足（5～3時間睡眠）が7日続くとその後3日連続で8時間睡眠をとっても本来の生産性まで回復しません

睡眠の不足分と仕事のミスの数は比例しますが眠気の程度はあまり変わりません

睡眠不足は仕事効率を下げます
寝だめで睡眠不足は相殺されず回復もしません

残りの夏も元気に乗り越えていきましょう！！