

2020年 8月重点目標 タイツウ運輸

過労運転の防止

ドライバー 「睡眠不足」に、「危険」あり

- ◇ 疲れを感じる前に、早めに休憩をとり過労防止
- ◇ 熱中症予防のため、「水分」と「適度な塩分」補給を！
- ◇ 安全運行には、十分な睡眠 & バランスの良い食生活が重要

👉 ビタミン・ミネラルの多い食事摂取

