

2022年 8月重点目標 タイツウ運輸

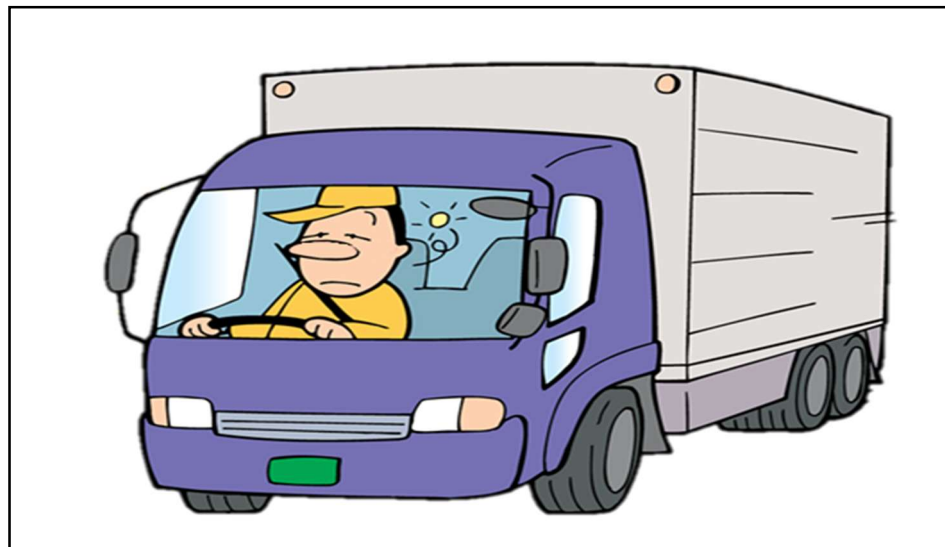
過労運転の防止

～ まだいける 眠気をガマン！ 事故のもと！ ～

2時間走行、15分休憩 守ろう！ 自分の命、他人の命

- 視線を動かし、漫然運転、覚低走行を防ぎましょう
- 疲れを感じる前に、計画的に、こまめに休憩をとりましょう
- 夏バテ予防 ⇒ しっかり睡眠、バランスの良い食事

ぼ～っとした状態
目は開いているが、見えていない



しっかり睡眠、食事

