## 2023年 8月 重点目標 タイツウ運輸

# 過労運転の防止

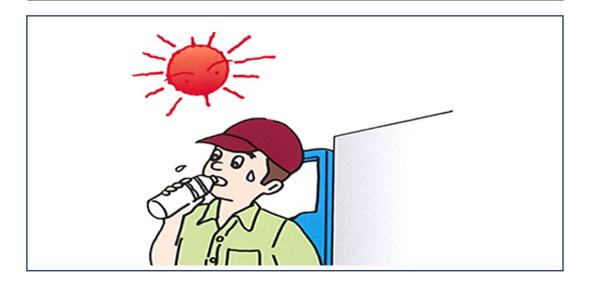
### 健康は、無事故を支える、屋台骨

- ・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、十分な睡眠と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を摂取

#### 疲れると、見落としが多くなります



#### 熱中症予防「水分補給」



## 2時間走行、15分休憩