



## 東三河広域連合 介護保険課様 布マスク寄付



介護保険課様に布マスクを寄付する辻社長

先月に弊社において政府から配布された布マスクの寄付を募ったところ、計 101 枚が集まりました。ご協力していただいた皆様、ありがとうございました。

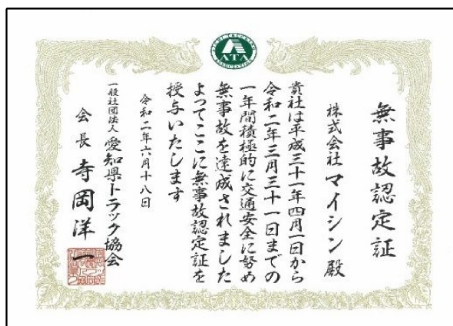
皆様に寄付していただいた布マスクは、6月30日(火)に東三河広域連合介護保険課様へ寄付致しました。これらの布マスクは、新型コロナウイルス感染症の感染リスクと闘いながら、最前線で高齢者とそのご家族の生活を支えるために奮闘されている介護サービス事業所への支援に活用されます。

### 布マスク寄付 枚数詳細

本社：68枚 豊川営業所：14枚 浜松東営業所：19枚

## (一社)愛知県トラック協会 無事故認定証授与

6月18日(木)に一般社団法人愛知県トラック協会様より、令和1年度の『無事故認定証』と『表彰楯』を頂きました。これもひとえにドライバーさん一人一人の頑張りのおかげです。これからもこの認定証が継続して頂けるように、安全運行のスキルを磨き、お客様から安心して任せられる存在を目指していきましょう。



無事故認定証

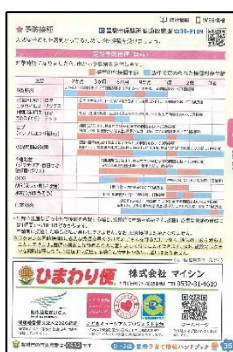
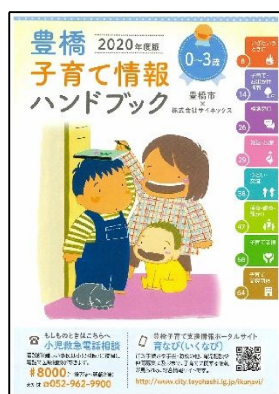


表彰楯

## 豊橋子育て情報ハンドブック 広告掲載

豊橋市役所こども未来部こども未来政策課様より発行された「豊橋子育て情報ハンドブック 2020年度版」の0～3歳版と4歳版に弊社の広告が掲載されました。

マイシンの取り組みをより多くの方にとって頂くために、健康経営優良法人2020認定ロゴや、こどもミュージアムプロジェクト参加のロゴが紹介されています。弊社のホームページにも掲載しておりますのでご覧いただけますと幸いです。



弊社ホームページは  
こちらから



掲載された広告ページ



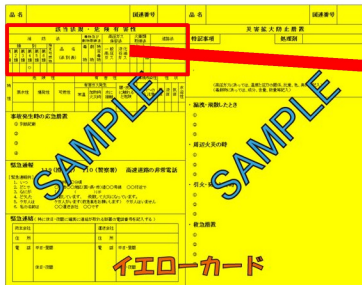
# 乗務員の皆様へお知らせ

乗務員の皆様、お疲れ様です。6月のミーティングが開催出来ていない為、前号に引き続き社内報の書面にて指導監督12項目について掲載致します。指導監督12項目とは、国土交通省が告示した、「貨物自動車運送事業者が貨物自動車の運転者に対して行う指導・監督の指針」に基づきトラックの運行の安全を確保するために行う教育の事です。

## 指導監督12項目 6月 危険物を運搬する場合に留意すべき事項

\* 一般車両も  
知っておくべき事項\*

### ⚠ 危険物を運搬する際に気を付けること



イエローカードのここを見る!

品名	危険物	毒物・劇物	高圧ガス	火薬
危険物	危険物	毒物・劇物	高圧ガス	火薬

危険物 → 危  
毒物・劇物 → 毒  
高圧ガス → 高圧ガス  
火薬 → 火

荷主が発行するイエローカードを携行しましょう。また、イエローカードの赤枠の部分を確認しましょう。



危険物マーク

危険物を運搬する際は、車両の前後に危険物マークを貼りましょう。

### ⚠ 緊急事態時には、迅速・的確に情報を消防、警察へ通報する

- ① いつ
- ② どこで
- ③ なにが
- ④ どうした
- ⑤ けが人は
- ⑥ 私の名前は

消防署  
**119**

警察署  
**110**

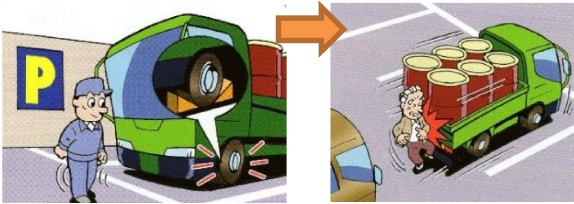


非常電話は SA や PA、高速道路上では一定の間隔で設置されています。緊急事態時には、焦らずはっきりと伝えましょう。

相手にスムーズに伝えるポイント

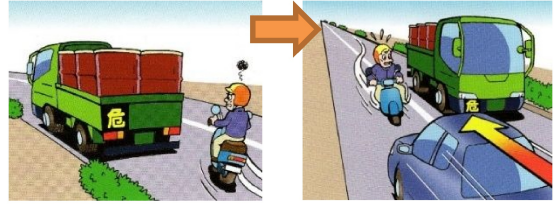
非常電話の場所は  
上の図と同じ看板が目印になります

### 駐車時には輪止めを徹底する



トラックの駐車をさせるとき、無人のトラックが動き出さないように輪止めを徹底しましょう。後輪の輪止めは、外す時に後方の安全確認にもなります。また、外し忘れにも気を付けましょう。

### 路上に停める時は通行を妨げない場所へ



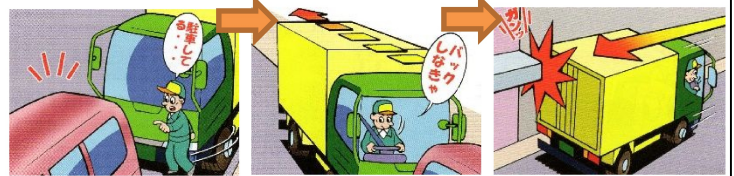
道路に停める時、車体の大きなトラックは他車(者)に迷惑をかけることがあります。事故を誘発させないために、停める前に通行を妨げない安全な場所かどうか確認しましょう。

### 追突事故に結びつく「わき見」をしない



走行中わずかな「わき見」であっても、その間に車は相当の距離を進んでいます。追突事故の原因になりかねません。運転中に漫然とした「わき見」は絶対に止めましょう。

### 後方確認をして「バック事故」を防ぐ



バックモニターがあるトラックでも、後方上部は映りません。乗り込む前に後方と上部の安全確認を行いましょう。確認を怠ると、建物の上部などに衝突する可能性が高くなります。

## 7月の安全目標

「熱中症予防」 こまめな水分、塩分補給



# 曇りの日も要注意 熱中症対策

7月も中旬に入り、湿度の高い日が続いています。熱中症に注意が必要なのは、晴れて暑い日だけではなく。熱中症を引き起こす原因は日差しと湿度です。湿度が高く蒸し暑い日の方がより熱中症になりやすいのです。湿度が高い日は汗が蒸発しにくくなり、体温を下げるができなくなり、結果熱中症になりやすくなります。マスクを着用していると、内側に熱がこもり体温が上昇して熱中症になるリスクが高まります。皆様が今年の夏も無事に乗り切ることができるよう、社内報の書面にて熱中症やその対策法、万が一に備えての心肺蘇生の流れと AED 使用方法について紹介致します。

## 油断大敵 気付けば発症 要対策

**熱中症**とは…気温や湿度の高い環境に長時間居ることで体温を調節する機能が狂ってしまったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。初期症状としてはめまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状が出ます。暑さに身体が慣れていない状態や、疲れや睡眠不足等で体調不良である場合は特に注意しましょう。

### ●水分・塩分補給をする

汗をかくと体内の水分と共に塩分やミネラルも奪われます。水分補給のみでは、血液中の塩分・ミネラル濃度が低下し熱中症の症状が出ます。水分だけでなく、塩分補給も忘れないように気をつけましょう。点呼場に塩飴や塩分タブレットを置いてありますので、塩分補給にご活用ください。

### ●体調や服装に気を付ける

暑い時は無理をせず、睡眠不足、二日酔いなどに気を付けましょう。また、熱がこもらないように涼しい服装で外出し、日傘や帽子を活用しましょう。タオル等を水で濡らしてから汗を拭くようにすると、効率的に体温を下げるができます。

### ●マスク着用時の注意点

マスクを着用すると、マスクの内側の温度が約3度上昇します。その場の環境に応じてマスクを着用しましょう。マスクが汗で湿ると通気性が悪くなります。屋外で人との距離が2m以上確保できる場合には、マスクを一時的に外して休憩することも大切です。

### ●身の危険を感じたら…

意識がはっきりしている場合、涼しい日陰や屋内に移動して水分・塩分補給を行い、できる限り薄着になってしばらく安静にしてください。意識がはっきりせず自ら水分補給ができない場合は、早急に医療機関に連絡してもらい、涼しい場所で寝転がり足を高くした姿勢で待機しましょう。その際は会社へも連絡をお願い致します。

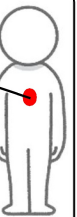
総務部 TEL : 0532-31-4610



## 心肺蘇生の流れ

胸骨圧迫の部位

1. 道路上など危険な位置で傷病者が倒れているようであれば、安全な場所まで移動しましょう。
2. 肩を叩いて意識があるか確認します。
3. 周囲で人を呼び、「119番に連絡」と「AEDを持ってきてもらおう」ことを頼みます。
4. 胸と胸部の動きを見て呼吸の確認をし、胸が約5cm沈む程度の強さで1分間に100回～120回のテンポで胸骨圧迫を行います。片方の手を広げ、上からもう片方の手で握り胸骨圧迫の部位を垂直に強く押すイメージです。(呼吸の動きが分からない場合は、直ちに胸骨圧迫を開始します)  
※可能であれば30回の胸骨圧迫、2回の人工呼吸を繰り返し行ってください。
5. AEDの音声ガイドに従って電極パッドを身体に貼り、傷病者から離れて電気ショックを行います。  
※傷病者の身体が濡れている場合は電気が身体表面の水を伝わってしまい電気ショックが心臓に届かなくなりますので、可能な限り水分をふきとってからAED使用をお願い致します。



AEDは本社の点呼場に設置してあります。緊急事態の際は迷わず使用してください。

### 総務部よりお知らせ

半袖ポロシャツ 500円 (S～6Lサイズ)、半袖ピンク作業服 1,300円 (S～LLサイズ) 販売中です。衣替えや新調の際には、総務部までお越しください。作業服も万全な状態で今年も暑い夏を乗り切りましょう。



# 行動指針の変更 周知のお願い

皆様、お疲れ様です。コロナ禍の状況変化に伴い、主にマスクの着用について従業員の行動指針の変更を致しました。緊急事態宣言も解除されて少しずつ落ち着いてはきましたが、未だ完全に終息してはいません。第2波が来る可能性も高いと言われていています。「密閉」「密集」「密接」の三密は避け、手をしっかり洗う等の自身で行うことのできる予防法は引き続き率先して取り組んでいきましょう。

## マスクの着用について

### ◆ 荷物の積み下ろし時

その場所のローカルルールに従うようお願い致します。

ローカルルールでマスク着用となっていない場合は、マスクを着用せず作業して頂いて構いません。

しかし、伝票渡しなどで事務所に立ち入る際はマスクの着用をお願い致します。

### ◆ マイシン事務所

各自の判断で着用をお願い致します。着用していなくても問題ありません。



## 令和2年度 定期健康診断 実施

6月13日(土)・27日(土)の2日間に渡り、全従業員対象とされた令和2年度定期健康診断を本社にて実施致しました。

健診結果は到着次第、皆様へ配布させていただきます。また健診の結果、再検査となった方を対象に随時面談を実施します。こちらから声を掛けさせて頂いた時は、ご協力を頂きますよう宜しくお願い致します。また、面談に際し、皆様から管理部または総務部に面談時間のご希望やご要望がございましたら随時対応致しますので、お気軽にお声掛けください。



健康診断の様子

なお、再検査となっている項目に関して、現在治療を行っている場合であってもその診断結果が必要となる場合がありますので、お手元で保管をお願い致します。皆様にはお手数をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。



## イメージの活用法

イメージは具現化する、といわれます。イメージにはどのような力が秘められているのでしょうか。簡単な実験をしてみましょう。

梅干を思い浮かべてください。果肉がぷっくりとして、色が鮮やかです。どんな味がするか、できるだけ具体的にイメージしてください。

梅干をリアルに想像できた人は、口の中に唾液が出ているのではないのでしょうか。このように、イメージは体にダイレクトに影響を及ぼすのです。

職場生活では、次のように応用できます。プロジェクト業務を終えたCさんは、チームの先輩から膨大な書類の整理を指示され、<嫌だな、面倒だな>と考えながら始めました。

Iさんは同じ場面で、<これも大事な後始末だ。次回の参考になるように整理すれば、将来さらに良いものができる>と捉え、喜んで取り組みました。

さて、CさんとIさんは、どちらが軽やかにスムーズに、書類をまとめることができたでしょうか。良いイメージを描いて仕事に取り組みたいものです。

**今日の心がけ:より良い方向にイメージしましょう**

職場の教養 : 7月12日(日)より