

交通安全情報

安全運行と日常の健康管理

安全運行は日常・休日の健康管理から！

単独作業



◎ 日常生活の留意点

- ① 夜更かしはしない
- ② バランスの良い食事をする
- ③ やすらぎの場を持つ
- ④ 疲労が翌日に残らない適度な運動をする
- ⑤ 気分転換ができる趣味を持つ
- ⑥ 気持ちにゆとりを持つ

十分な睡眠



適度な運動



趣味で
リラックス



バランス良い
食事



定姿勢作業

