



～お知らせ～

7月25日（火）に第1回WEB勉強会を開催しました。この勉強会は、昨年度以降に入社した社員を対象として、補償業務の基礎を習得することを目的に令和5年7月から月1回WEBを利用し開催します。テーマは、当社において最も必要な補償業務管理士（共通科目）



の問題と解説及び相続に関する問題と解説など業務で必要となる内容について実施していく予定です。この他に担当者間において、CADの使い方など何でも相談できる環境作りが重要と考えフリートキングの時間も設けました。今後、様々な意見を聞きながら実施し、有意義な時間になればと考えています。



旧盆が過ぎ、ようやく朝夕が涼しくなったように感じますが、まだまだ暑い日が続くようです。天気予報を確認し現場などに出かけるときは、熱中症に十分注意をしてください。

熱帯夜になるとムシムシと暑くて、なかなかすぐには寝つけません。最近ではエアコンをつけっぱなしにしていることが多いのではないのでしょうか。エアコンのつけっぱなしは身体が冷えすぎる場合があります、注意が必要です。特に、乳幼児や高齢者では成年に比べて体温を調節する機能が弱いので、より注意が必要だそうです。また、冷たい風が直接身体に当たると頭痛や肩こり、腰痛、下痢、足のだるさなどを引き起こす原因となります。直接冷風が身体にあたらぬようにしてください。ところで「熱帯夜」の定義を知っていますか？

気象庁では、熱帯夜を「夕方から翌朝までの最低気温が25℃以上の夜」と定義しています。夕方から翌朝というのは、18時から翌朝の6時ごろまでを指すのが一般的です。また、気象協会が最近「超熱帯夜」と位置づけているのは30℃以上の夜だそうです。

熱帯夜で寝苦しいと、睡眠不足から体調を崩しかねません。快適に眠るための工夫など、簡単にできる対策を紹介します。

○寝る前の行動を見直す

寝る前の行動は、睡眠の質に影響します。寝る直前までスマホやパソコンを使用していると、ブルーライトの影響で眠りにくくなってしまっていることが分かっています。従って、少なくとも就寝時間の1時間前までに、使用を止めるようにしましょう。

夏場はシャワーだけで済ませてしまう人もいますが、体温と睡眠は深い関係にあるため、湯船で体を温めることも快眠につながります。ただし、体の深部の体温が上がり過ぎてしまうと、逆に寝付きにくくなってしまいうため、ぬるめのお湯がポイントです。

○寝具を工夫する

近年は、快眠をサポートするさまざまな寝具が販売されています。例えば、ひんやりとした感触が心地良い冷感タイプのシーツや掛け布団、枕カバーを使用するだけで、快適さが増すこともあります。

また、夏場は日の出が早いので、窓からの太陽光で早く目が覚めてしまうこともあるでしょう。遮光カーテンを使えば、太陽光に邪魔されず眠れます。遮光カーテンは、太陽光によって室内の温度が上昇するのを防ぐというメリットもあります。

○エアコン、扇風機を活用して室温を調整

寝室の温度が高過ぎると、なかなか寝付けなかったり、暑くて目が覚めてしまったりしやすくなります。そのため、エアコンや扇風機で快適な室温に調整することが大切です。エアコンの温度を28℃前後にし、タイマーを利用して2～3時間使用するのがよいとされています。一晩中エアコンを使用していると、体が冷えて体調を崩してしまうリスクがあるためです。

エアコンを一晩中使用する必要がある場合は、温度設定や風向き・風量などに気を付けて体を冷やさないようにしましょう。

扇風機を使用するときは、空気が停滞していると思うように室温が下がりにくいです。従って、扇風機の首振り機能を使用して、寝室全体の空気を流すようにするとよいでしょう。

(HPより)



暑い夏になりました！

しっかり水分や栄養をとり体力を養ってください！

「ウィークリースタンスの徹底を」お願いします

- ①昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ②休日明け日（月曜日等）は依頼の期限日としない
- ③休前日（金曜日）は新たな依頼をしない
- ④ノー残業デー（水曜日）は勤務時間外の依頼はしない
- ⑤ランチタイム・オーバーファイブ・ノーミーティング
- ⑥イブニング・ノーリクエスト（R5、6から）



○必見！ ホームページをご覧ください！ 新たな情報等があれば教えてください

www.hokurikuyouchi.co.jp

○お願い！ 「Aipo」を活用しましょう