

モンテ環境かわら版

平成31年5月25日

第194号

発行:(株)モンテサービス

香川県丸亀市作原町375

☎0877-22-7800

☎0120-19-7111



技能レベル自己申告表で 技能向上を目指しましょう!

今年も技能レベル自己申告をする時期になりました。日常清掃における作業者の心得、清掃作業の技能、廃棄物その他日常生活の心得など、モンテサービスが皆さんに望む技能レベルが書かれております。正直なところで、自分は出来ているだろうか? これは知っていた! という心でご判断いただいて Yes・No にチェックを入れてください。No にチェックが入っても構いません。これを機に Yes になるように努力していただきたいと思っております。いずれも作業手順書に書いている通りです。 **提出締め切り 6月20日(木曜日)**

<出来る方は5月の出勤表と一緒にご提出いただければ幸いです。>
新入社員の方もチャレンジしてみてください。わからないことがあれば山内(0120-19-7111)までご連絡ください。詳しくは新人教育の時に一緒にお勉強いたしましょう。

熱中症対策

5月に入り暑い日が続いております。こまめに水分や休憩を取り、熱中症対策をお願い致します。また、熱い室内での作業は危険ですので、お客様に冷房の使用をお願いして参りたいと思います。

小まめな水分補給とエアコン

全室冷房の許可は得られないかもしれませんが、1室だけ冷房していただくことで避難することもできます。どうぞ遠慮なさらないように巡回者や事務所までご一報ください。



パート社員 急募!!

よろしくお願ひします

詳細はお電話で

月~金	8:00~12:00	高松市香南町の病院	4H	1名
月~金	13:00~17:00	高松市香南町の施設	4H	1名
月~金	8:00~17:00	高松市香南町の病院	8H	1名(正社員でもOK)
月~土	6:00~10:00	昭和町の事務所	4H	1名
土	12:00~16:00	津ノ森町の病院	4H	1名
月~土	13:00~16:30	仲南町の介護施設	3.5H	1名
月~土	7:30~11:30	飯山町の福祉施設	4H	1名(早朝勤務可)

環境まめ知識 睡眠障害対処12の指針 by 環境管理責任者

今や日本人の4人に1人は睡眠障害に悩んでいる方がいると言われております。どんな対処法があるのでしょうか?原因によっても違いますが一般的に誰もができやすい対処法を書いていた記事があったので紹介します。

- ①.睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
 - ②.刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を
 - ③.眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
 - ④.同じ時刻に毎日起床
 - ⑤.光の利用でよい睡眠(夜は暗めに、朝は朝日を)
 - ⑥.規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
 - ⑦.昼寝をするなら、15時前の20~30分
 - ⑧.眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
 - ⑨.睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
 - ⑩.十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
 - ⑪.睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
 - ⑫.睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
- 参考文献:睡眠障害の対応と治療のガイドライン

