

皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第12号です。

### 春眠暁を覚えず



中学校で出てくる漢文、覚えてますか？ 孟浩然という中国の詩人で、今からざっくり千三百年ほど前の人の詩です。この時期を表現するのにちよくちよく引用されますので、中学生の頃に習ったのに、なんとなくこの言葉は覚えている人も多いと思います。

- ①春はなぜだろうか、朝陽が出て眠いよねー。
- ②春は日の出に気付かないくらいぐっすり寝るよねー。
- ③春の眠さは日の出を忘れてしまうほどだよー。

睡眠不足が社会活動のSDGS達成を阻害する指摘されています。目標3の「健康と福祉」、目標8の「働きがいと経済成長」、学校まで含めると目標4の「質の高い教育」にも影響します。今月来月は、そんな視点で睡眠特集です。

### 今月の新シリーズ

#### そんなトコにもSDGS



「睡眠負債」

- 休日とはにかく寝る
- 寝床に入るとすぐ寝落ち
- かなりいびきをかく
- 寝汗が多い
- 目覚まし時計は絶対必要
- 寝起きが悪い
- 日中でも眠気がある
- 空き時間に居眠りしがち
- 起床後4時間後が特に眠い
- なんとなくやる気が出ない
- 体がだるいときが多い
- 最近ポカミスが目立つ
- イライラしやすい
- たまに鬱々とする
- 体調を崩しやすい
- よく風邪をひく
- すぐ太ってしまう

思い当たるところにチェックを付けてみてください。全体で5個以上、もしくは4色のうち3色に1個ずつでもあれば要注意。そして4色それぞれに2個ずつあれば、すぐにも改善が必要です。

### 春の睡眠は暁を覚えず？

さて、冒頭のクイズの答えです。①が正解、と思った方が多いのではないのでしょうか？ 街角インタビューでも、80%以上が①と答えるそうです。でも実際は、②が正解。一年を通してぐっすり眠れる時期というのは、実はこの春なんです。これははしかりした理由があつて、年度が変わること、周辺環境にも変化が起きるとか、日中と夜だけでなく、三寒四温と呼ばれるような天候の大きな変化や寒暖差があることで、体が対応しにくい時期だからだそうです。

### 睡眠不足との違いとは？

睡眠負債、という言葉は10年近く前に出始めました。例えば「昨夜は徹夜して、今日は寝不足だ。」というときは、睡眠不足、と言いますよね。この睡眠不足は、翌日にゆっくり眠ることで解消することも多いです。しかしながら、翌日にゆっくり眠っても解消できないくらい、毎日少しずつ睡眠不足が積み重なっていくと、ただ眠るだけでは解消しきれなくなり、その解消しきれないくらい積み重なった睡眠不足のことを、睡眠負債といいます。

昼寝は、分かりやすい解消法のひとつ。昼食後に5分程度目を閉じるだけでも随分違ってきます。来月号では、この睡眠負債の対処法あれこれを紹介いたします。

### 【交通安全クイズ】

交通違反で実際に取り締まられた、全国トップ5。昨年発表された令和元年のデータです。

- 第5位：信号無視
- 第4位：通行禁止違反
- 第3位：携帯電話使用違反
- 第2位：最高速度違反
- 第1位：一時停止違反

社報のなかでの交通安全クイズは、この5項目のなかからまんべんなく出題していく予定です。今回は、「一時停止違反」から。

### 問題：どれだけ停まる？

一時停止、ちゃんと停まったのになんで違反になるのさ！という反論も多々あります。当然ではあるのですが、この「きちんとした一時停止」を守らないと、「一時停止したつもり」だけであつて、しっかり停まったことにはならないんです。

では問題。一時停止とは、どれくらいの時間、停まるべき？

### ヒント：右、左、右、ヨシ。



### 答え：基本は3秒！

徒歩でも同じですが、左右確認は各方向1秒ずつが目安ですよ。そのため、一時停止は結果的に約3秒間になるんです。

明日から世の中は大型連休に入ります。初心者マークや道に詳しくない観光客の車も多いことでしょう。そういうレジャーも運送業界が休みなく物資を運べるからこそです。誇りのある仕事です。であるからこそ、ゆとりのある運転の姿勢で、あやふやな運転の車を見守ってあげましょう。

それでは来月も、皆さんご安全に頑張りましょう！

### 「れまでも れからも ア리가とう」

みやこ専務の  
早いもので、五月の連休がきます。思うように休みが取れずいつも頑張ってくれてありがとう。

ドライバー不足はどの会社にも通じることで、緊急を要することです。会社はもとより、社員全員で力を合わせ、ドライバーの確保に力を貸してください。

五月五日の子どもの日は、端午の節句で柏餅やちまきを供え飾ります。この発祥は、それらが戦国時代の武士の携帯食料だったことから、勇気の証（あかし）として供えてきたことが伝統となったそうです。初節句のお祝いをされるご家族の皆さん、おめでとうございます。

### 【5月のお誕生日】

- 10(火) ◎◎◎◎さん
- 12(木) ◎◎◎◎さん
- 16(月) ◎◎◎◎さん
- 18(水) ◎◎◎◎さん
- 20(金) ◎◎◎◎さん

