

安全と衛生

No. 001号
1980年2月15日
戸沼建設株式会社
発行

今月号の目次表
職場や家庭の平和は
相手の立場と尊重することから生まれる

社長 戸沼平八

「女社会」よい仕事をする

一九八〇年、今年から戸沼建設三一入を発行することになりまし。このことは道南一帯で働いている皆様へ、会社中心としての出来事とお知らせし、労働関係の改善をお知らせすることによって、より以上の会社の中味を知っていただいて親睦の和を、ひらかかいたう願ひのうです。どうかよろしく御協力をお願い致します。

さて今年に会社の目標(モットー)として安全と衛生の仕事とする。このことには命と大関する事な味しにかりませ。安全と言ふことは命と大関する事な味しにかりませ。安全と言ふことは命と大関する事な味しにかりませ。安全と言ふことは命と大関する事な味しにかりませ。

●社長の仕事
●社員の仕事
●家族の仕事

安全と言ふことは命と大関する事な味しにかりませ。安全と言ふことは命と大関する事な味しにかりませ。安全と言ふことは命と大関する事な味しにかりませ。安全と言ふことは命と大関する事な味しにかりませ。

睡眠時間と疲労回復

夜の10時に寝て朝6時に起きれば(8時間)疲労が100%回復するものと夜の12時に寝て朝6時に起きれば(6時間)90%の回復しなと言われま。更に就寝時刻によって、この回復時間はずいぶん違ふと言ふことも実験されていま。別紙資料によると同じ疲労を回復せよに要する時間も夜の10時に就寝した場合に4時間と要するものも6時間と夜の10時に就寝し、午前2時に寝て朝6時に起きれば6時間も回復にのびまと言ふ。勿論これは個人差も有り、早急な健康状態の改善が必要ではないが、一応目安となるので、夜更しがよくないことと知っていただければしょうか。

戸沼建設株式会社
〒010 大正町四丁目一丁目
電話 010-382-1111

●社長の仕事
●社員の仕事
●家族の仕事

健康は今日の明日の命の宝

- 安 心して働いて
- 全 ストレスは職場
- ご れを忘る
- い っしょに
- 仕 事上手に
- 前 向きに
- 忘 れな
- す フォロウアップ

健康	心
100%	60%

●確定申告の注意
●聴覚

三月に改めると

30	14
40	25
50	35
60	50
70	64

