

# 飲酒への注意！自身のコントロールと職場の声かけ！

守るべきことはきちんと守る！

むしろ、いつも以上に注意！

多くの時間と思いを掛けた学校行事等が終了した時の「達成感」は、仕事をする上で大きなやりがいの1つです。しかし、この「達成感」「解放感」が不祥事を引き起こしてしまうこともあります。特に飲酒に関わって、不注意・不適切な行動につながらないように注意が必要です。

自宅飲みの場合でも注意が必要です！

人の目も終了時刻もなく飲み続けて、深酒する場合があります。自宅でも量や時間をきちんと決めましょう。

またオンライン飲み会は、途中で抜けづらいという声も聞かれます。オンライン飲み会でも終了時刻を決める等、お互いに気遣いをしましょう。

依然として管内で飲酒によるヒヤリハットが続いています！職場での声かけを！！

## コロナ禍での飲食について

【岡山県から県民へのお願い】

会食はできるだけ **少人数・短時間**

で、**大声を控え**、会話の時にはマスク着用。

外食の際は、感染防止が徹底されている飲食店の利用を！

アルコール分解時間は、中びん1本(500ml)飲んだら**4時間**

※飲酒1単位には個人差があります。 ※睡眠中は分解が遅れます。

