

新型コロナ禍2年目の春、新年度令和3年度が始まりました。入学式や入社式も、会場とオンラインを取り入れた「ハイブリッド型」が定着して来ました。

いよいよオンラインに慣れ・使いこなせるスキルが必要になってきますよね～

積極的にZOOM朝礼等参加して、ExcelやWordの学習と共にWEB会議ツールにも慣れていきましょう！ M



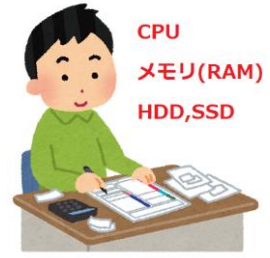
【電源タップのお話です】先日、「電源タップは消耗品で、交換目安は3～5年。（日本配線システム工業会より）」という記事を見かけました。あくまで目安との事ですが、少なくとも家の電源タップは5～10年は使っていると思います。

- ↓交換のタイミングを見る点検項目が載ってました↓
- ・電源タップ、コードは熱くなってないか？
 - ・コードを動かすと、使用中の器具が点いたり、消えたりしないか？
 - ・電源プラグの抜き差しがゆるくなっていないか？
 - ・電源プラグの根元が焦げたりしていないか？
 - ・本体に傷やヒビなどはないか？

今のところ家のものは大丈夫のようでした。火災の原因になることもあるので、たこ足配線はしない、オンオフスイッチの付いているものを使うなどの工夫をしています。皆さんも気になったら確認してみてください。H

パソコンの性能についてはよく、「机で作業をする人」に例えられ、パソコンの性能（動きの速さ）を決める重要なパーツは3つあります。1つ目はCPUで、これは「作業する人」に例えられます。2つ目はメモリ(RAM)で、「机の広さ」に例えられます。3つ目はストレージ(HDD, SSD)で、「机の引き出し」に例えられます。

ストレージが増えてくるとパソコンが遅くなると思いがちですが、ストレージは引き出しなので使用率が8割～9割以下なら動作の速さにはそこまで影響しないです。それよりもHDDをSSDに交換した方が体感的な速度は上がります。インターネットや各種アプリケーションは魅力的になるほど、パソコン側から見るとどんどん複雑になっていきます。安価なパソコンも多く出まわっていますが、遅すぎて使えないパソコンなども良くあります。3つのパーツの性能をよく確認して、自分の使い方に合った物を選びましょう。 M



3月の出席状況

出勤者	195名
出勤率	95%
皆勤した人	11名

負担なくお仕事をしていくために

負担なくお仕事をするために大切な事は何だと思えます？『気づき力』です。一度、問題や課題に気付いてさえしまえば、あとは解決に向けて行動を起こせばいいだけです。

では、その気づき力を身に付けるにはどうすれば良いのでしょうか。常日頃から「意識を向ける訓練」をすることが大切です。たとえば、「問題はないか」「やりにくいことはないか」と、考えながら行動をするだけでも大きく違います!!

自分の職場は自分で働きやすくしていく!! 皆さんも『気づき力』を身につけ、次の就労は、安定して働ける、働きやすい職場にしていきたいと思います!!



睡眠負債とは毎日少しずつ積み重なっていく寝不足のことです。無意識のうちに寝不足が蓄積されていくと、日常生活に支障をきたすこともあるため、早めに対策する必要があります。

睡眠は食事と同様に、健やかな身体をつくるとても大切なものです。睡眠が自分の身体にどれだけの影響を及ぼすのかをしっかりと認識し、日頃から意識が必要です。ご自身の睡眠や睡眠環境、できれば普段の生活を見直すきっかけになれば幸いです。気になる方は調べてみてね。 I

あなたも必ずたまっている睡眠負債チェックリスト

- 日中ウトウトすることが多い (1点)
- 寝つき・目覚めが悪い (1点)
- 休日の前になると仕事や家事に集中できない (1点)
- 休日明けからすでに疲れている (1点)
- 休日は平日よりも長く寝る (1点)

※8分以上長い場合は2点、2時間以上長い場合は3点

合計で9点以上になった場合は、睡眠負債がたまっている可能性大!