

# STOP! 交通事故

8月

《私たちの取組み》

## 夏の・・・「ぼんやり事故」注意

《重点項目》 体調管理で事故防止

《スローガン》 心身の健康管理で事故防ぐ

眠くなると、「これは危ないな」など  
冷静な判断は出来ません。  
疲れる前に、**早目に定期的に休憩**を。  
「もう少し行ける」うちに、ひと休み。



熱中症予防のため「**水分**」と  
適度な「**塩分**」補給を!

夏バテは、**過労運転**につながります。

- **睡眠**を十分とる（暑さ対策をしましょう）
- 冷たい**麺類**等ばかりではなく、**熱い食事**や  
ピリ辛料理で、**新陳代謝**をよくしましょう
- 翌朝に残るほどの**飲酒は厳禁!**



**ビール500ml 1本飲むと、4時間は運転不可**

👉 **2本飲むと、8時間 3本飲むと12時間 運転不可!** (目安)