

北清協 安全情報 R2-10号

令和2年7月27日
北海道トラック交通共済協同組合
安全推進企画部

STOP! 交通事故

8月

《私たちの取組み》

2時間走行、15分休憩 守ろう!自分の命、他人の命

《重点項目》 過労運転の防止

《スローガン》 ドライバー 睡眠不足に 危険あり

○疲れを感じる前に、早めに休憩をとり過労防止



疲れると……

- ・見落としが多くなる
- ・判断力が低下
- ・ぼ～つとした運転、居眠り運転につながる

計画的に、小まめな休憩をとりましょう

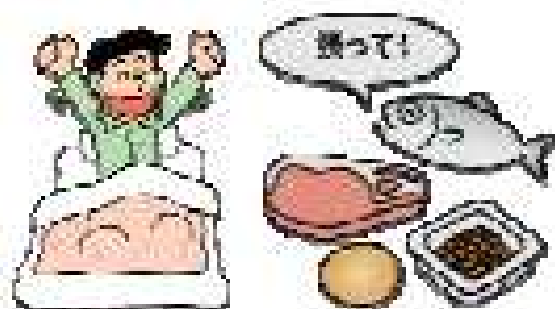
○熱中症予防のため、「水分」と「適度な塩分」補給を!

熱中症は、重症化すると命にかかわる!

- ・のどの渇きにかかわらず、こまめに水分補給を
- ・めまい、立ちくらみ、足がつる、汗が止まらない ⇒ 危険信号
- ・体の熱を冷ます目的の、小まめな休憩が有効
- ・帰宅後の酒は、脱水がすすむ ⇒ 飲みすぎ注意



○安全運行には、十分な睡眠 & バランスの良い食生活が重要



今日の疲れを、明日に持ち越さない!

- ・涼感寝具などの工夫をして、睡眠時間を確保
- ・肉、魚、生野菜などを、バランスよく食べる
- ・朝食は必ず食べる