

《人生がかかっているのだから》

酒を飲んだら乗るな！
乗ったらスマホ見るな！
わき見するな！
居眠りするな！

《体調管理の重要性》

安全運転は、心身の健康から
もう少し！ でも・・・がまんしないで **すぐ休憩**

- **熱中症対策**・・・のどが渴いていなくても、**15分～20分おきに水分・塩分補給**
 - のどが渴いていなくても、定期的に、水分を補給しましょう
 - 不調を感じたら・・・直ちに停車しましょう
 - 不調感のない「**隠れ脱水**」に注意しましょう
- **命を守るハンドルさばきは、「早めの休憩」から、集中力維持⇒「呼称運転」**
 - 漫然運転は、「見落とし」が増えます
 - 「ぼーっとしていた」、「考え事をしていた」・・・と気づいたときは、休憩の判断を
 - 集中力の維持には、危険を声に出す、「呼称運転」が有効です
- **十分な睡眠の確保、バランスの良い食事、朝食を抜かず、3食摂る**
 - 寝不足は、熱中症の最大リスクです
 - 快適な室温で、深い睡眠をとる
 - 朝食を抜かず、3食、バランスをよく栄養をとりましょう

漫然運転、居眠りに注意しましょう 2時間走行15分休憩！

《挟まれ・墜落・転落・下敷き 注意》

旭川市 中心部の交差点

乗用車同士が**出合い頭**の事故、**高齢の男性が意識不明の重体**

- ◇一時停止しないことほど、恐ろしいことはない◇
- ◇タイヤが止まって、はじめて「一時停止」◇
- ◇一時停止、停まらず、動きながらの確認は**厳禁**◇
- ◇相手が、一時停止でも、止まらない・・・かもしれない◇

2026/7/27(月) 16:10

27日午後1時20分ごろ、旭川市の中心部の交差点で高齢男性が運転する乗用車と、右から来た高齢女性が運転する乗用車が出合い頭に衝突しました。この事故で、高齢男性が**意識不明の重体**、もう一方の車を運転していた高齢女性が意識のある状態で病院に搬送されました。警察は事故の原因を調べています。

午後1時半 軽乗用車が対向車線にはみ出し

国道で乗用車と正面衝突

軽乗用車運転の75歳の男性死亡、乗用車の親子4人も重軽傷

- ◇デイ・ライトで知らせよう・・・自分の存在 はみ出し、正面衝突事故防止◇
- ◇ながら(スマホ)運転、ナビを見ながら運転、わき見運転、**重大事故**◇
- ◇わき見は**厳禁**、100%運転に集中しよう◇

2026/7/27(月) 6:08

26日午後1時半ごろ、千葉県の国道で軽乗用車が何らかの原因で対向車線にはみ出し、乗用車と正面衝突しました。この事故で、軽乗用車を運転していた男性（75）が全身を強く打つなどして病院に運ばれましたが、その後、**死亡**しました。乗用車を運転していた男性（42）と妻（40代）、10歳くらいの男の子と8歳くらいの女の子の**4人も重軽傷**を負いましたが、いずれも命に別状はないということです。警察は**ドライブレコーダー**を解析。

深夜3時 信号や横断歩道のない場所

横断中の男性、乗用車にはねられ重傷

- ◇横断歩道のない場所・・・「渡ってくるかもしれない」 かもしれない運転で、事故防止◇
- ◇夜間、ヘッドライトをこまめに切り替え、遠目ライトで早期発見！ 事故防止◇

2026/7/27(月) 8:31

26日午前3時10分ごろ、福島県の県道で、男性（31）が、代行運転手の男性（43）の乗用車にはねられ、男性は顔の骨を折る**重傷**。警察によると、男性が道路を横断中、直進してきた乗用車にはねられた。現場は**見通しの良い直線道路**で43歳男性は代行運転の業務中だった。同署が原因を調べている。