

《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、熱中症の最大のリスクです
  - 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》

夜8時半 釧路町 国道44号  
自転車横断歩道を渡っていた、男子中学生？  
軽乗用車にはねられ意識不明の重体  
軽乗用車運転の会社員の男性、現行犯逮捕  
◇夜間、早朝は、歩行者・自転車を見落としやすくなります◇  
◇夜間、早朝、「人はいないだろう」と・・・漫然と運転することは危険です◇  
◇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◇

2026/7/28(火) 5:19

27日午後8時半ごろ、釧路町睦1丁目の国道44号の信号のある横断歩道を渡っていた自転車が、軽乗用車にはねられ、自転車に乗っていた中学生とみられる男性が頭から出血して意識不明の重体です。警察は、軽乗用車を運転していた会社員の男性容疑者（21）を現行犯逮捕しました。容疑者は容疑を認めています。

夕方6時半 標茶町塘路 国道272号  
乗用車どうしが正面衝突、車は大破  
男性2人病院搬送、1人は足や腰の骨を折る大けが  
◇わき見は厳禁、100%運転に集中しましょう◇  
◇「ぼーっと運転」、漫然運転は、死亡事故リスクが高い！◇  
◇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◇

2026/7/27(月) 9:35

26日午後6時半ごろ、標茶町塘路の国道272号で、乗用車どうしが正面衝突する事故がありました。消防によりますと、この事故で乗用車を運転していた20代の男性2人が病院に搬送されました。2人のうち1人は、足と腰を骨折する大けがをしました。2人とも意識はあるということです。

午後4時 トンネル内、はみ出し  
軽乗用車と乗用車が正面衝突、6人けがも命に別状なし  
◇トンネル内は、見通しが悪いので、対向車線へのはみ出しに注意しましょう◇  
◇トンネル内では車間距離がつまりやすいので、注意しましょう◇

2026/7/27(月) 6:43

26日午後4時ごろ、岐阜県のトンネル内で、軽乗用車と乗用車が正面衝突し、車に乗っていた6人がけがをして、全員病院に搬送されましたが、命に別状はないということです。どちらかがセンターラインをはみ出し。