

《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》

路肩に停車中の大型トラックに、中型トラック追突
さらに・・・別の大型トラックも突っ込む 男性2人重傷
◇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◇

2026/7/22(水) 12:18

22日午前2時40分ごろ、滋賀県の名神高速で、路肩に停車していた大型トラックに、後続の中型トラックが追突。さらに、もう1台の大型トラックが事故現場に突っこんだということです。この事故で、2台目の中型トラックに乗っていた男性が胸を骨折し、3台目の大型トラックに乗っていた男性が足を骨折する重傷を負いました。

深夜12時 国道を歩いていた女性
後ろから来た大型トラックにはねられ死亡

◇夜間 前方で何が起こるか分かりません、「人が倒れているかも・・・」◇
◇わき見は厳禁、100%運転に集中しましょう◇
◇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◇

2026/7/21(火) 19:32

21日深夜12時ごろ、群馬県の国道を歩いていた、女性（32）が、後ろから走ってきた大型トラックにはねられ、病院に救急搬送されましたが、その後死亡が確認されました。大型トラックを運転していた男性（44）にけがはなく、事故後、自ら110番通報しました。事故現場は片側2車線の見通しの良い直線道路。

緊急出動中の救急車と大型トラック衝突
十字路交差点 救急車が前の大型トラックを追越そうと
大型トラックの右側を通過、右折しようとした大型トラックと衝突
◇ラジオのボリュームは大きくありませんか？ 緊急車両のサイレンが聞こえなかったのでは？◇
◇運転中の、携帯・スマホは厳禁です 緊急車両に気がつかず・・・事故の可能性◇

2026/7/22(水) 9:01

21日午後4時15分ごろ、福島県の県道で、緊急出動の救急車と60代会社員男性の大型トラックが衝突した。救急車に乗っていた消防署員3人と運転手の30代男性署員、会社員男性にけがはなかった。警察によると、現場は十字路交差点で、救急現場に出動中の救急車が前方の大型トラックを追い抜こうと右側を通過した際、右折しようとした大型トラックと衝突した。回避しようとしたが間に合わなかったという。代替の救急車が出動。