

《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》

トンネルを出てすぐの・・・信号交差点

直進の乗用車と右折の軽乗用車が衝突

乗用車の50代女性が病院へ搬送される

- ◇トンネルに入ると、目が慣れるまでよく見えない状態になるので注意しましょう◇
- ◇トンネルに入る前からスピードを落とし、トンネル走行中はヘッドライトを点灯◇

2026/7/30(木) 15:25

30日午後1時45分頃、長崎県のトンネルを出てすぐの信号機のある交差点で、軽乗用車と乗用車が衝突する事故がありました。警察によりますと、直進していた乗用車と対向から右折しようとしていた軽自動車と衝突しました。この事故で、乗用車を運転していた50代女性がけがをし、病院に搬送されましたが、意識はある。

午後5時 市道の交差点

左から走ってきた自転車と、直進の軽乗用車が衝突

自転車の12歳の男児が大けが

- ◇住宅街の交差点 「飛び出してくるかもしれません」・・・最徐行しましょう◇
- ◇黄色信号で交差点進入は、命取りになります 黄色信号は「止まれ」◇
- ◇交差点手前で、黄色信号の場合は、加速しないで停止する◇

2026/7/30(木) 9:23

29日午後5時20分ごろ、秋田県の市道の交差点を直進していた軽乗用車が、左から走ってきた自転車と衝突しました。この事故で、自転車に乗っていた男子児童（12）が足の骨を折る大けがをしました。軽乗用車を運転していた72歳の女性です。警察が事故の原因を調べています。

午前11時 信号交差点

右折の軽トラックにはねられ

横断していた高齢女性が、意識不明の重体

- ◇右折は対向車を注視しがち！ 右折先を必ず良く見る！◇
- ◇交差点の右折は・・・十分に余裕を持って、直進車・歩行者に注意しましょう◇

2026/7/30(木) 14:21

30日午前11時すぎ、青森県の信号交差点、右折の軽トラックが横断していた高齢女性をはね、女性が意識不明の重体で市内の病院に運ばれました。警察が事故の詳しい状況を調べています。