

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** ⇒ 15分～20分おきに**水分・塩分**の補給をしましょう

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！ 集中力の維持は、「呼称運動」**

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

- ・**十分な睡眠を確保し、バランスの良い食事を、3食とりましょう**

寝不足は、**熱中症**の最大のリスクです

水分補給



早めの休憩



十分な睡眠、3食食事

