

《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》

早朝5時半 路地でしゃがんで草むしり中

乗用車にはねられ81歳女性死亡

- ◇前方で何が起こるか分かりません◇
- ◇わき見は厳禁、100%運転に集中しましょう◇
- ◇車が気付いてくれる服装で作業しましょう◇

2026/8/18(火) 19:20

18日午前5時半ごろ、岩手県の県道から南に入った路地で、しゃがんで草むしりをしていた女性（81）が県道から進入してきた乗用車にはねられ、意識のない状態で病院に運ばれましたがおよそ4時間後に死亡しました。

早朝6時 信号のない交差点

乗用車と軽乗用車が出合い頭

軽乗用車が横転、田んぼに突っ込み、男性が負傷

- ◇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◇

2026/8/19(水) 19:33

19日午前6時15分ごろ、宮城県の信号のない市道交差点で、乗用車と軽乗用車が出合い頭に衝突しました。この事故で軽乗用車が横転して近くの田んぼに突っ込み、運転していた20代の男性がけがをしました。

夜10時 信号交差点

男子高校生の自転車と軽乗用車が、出合い頭に衝突

高校生は会話できない状態で病院搬送

どちらかが・・・信号無視か？

- ◇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◇

2026/8/19(水) 12:25

18日午後10時すぎ、札幌市西区の市道の信号交差点で、南方向に走っていた男子高校生の自転車と、右から走ってきた軽乗用車が衝突しました。この事故で、自転車に乗っていた男子高校生が、病院に運ばれました。軽乗用車を運転していた50代の男性にけがはありません。警察は、どちらかが信号を無視したとみて調べています。