

《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 故障で停車していた大型トラックに
別の大型トラックが追突、追突された運転手の男性救急搬送**

- ◇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◇
- ◇「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◇

2026/8/14(金) 8:32

14日午前4時55分ごろ、岡山県の山陽道で、故障のため走行車線に止まっていた大型トラックに、後ろから来た大型トラックが追突しました。この事故で、追突された大型トラックに乗っていた男性運転手（30）が、病院に救急搬送されていますが、意識はあり命に別状はないということです。

**函館 夜8時 「自転車と衝突した」
乗用車と自転車が接触、自転車の男子中学生が病院搬送**

- ◇夜間、早朝は、歩行者・自転車を見落としやすくなります◇
- ◇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◇

2026/8/16(日) 10:25

15日午後7時50分、函館市鍛冶2丁目の道道で、乗用車を運転していた40代男性から「自転車と衝突した」と警察に通報がありました。この事故で、自転車に乗っていた男子中学生（15）が腹部の痛みを訴えて病院に搬送されましたが、命に別条はありません。警察が事故の詳しい状況を調べています。

**信号のない交差点
軽トラックと軽四貨物が出合い頭、軽トラックの78歳女性死亡**

- ◇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◇

2026/8/15(土) 5:00

14日午前11時45分ごろ、富山県の信号のない県道交差点で、女性（78）の軽トラックと、会社員男性（51）のワンボックスタイプの軽四貨物自動車とが衝突しました。女性は病院に搬送されたが、出血性ショックで死亡しました。男性は胸部打撲で軽傷とみられる。警察によると、双方が交差点に進入した際出合い頭に衝突しました。