

《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》

「事故を起こしてしまった…」 ドライバーが通報
夜9時半 信号機や横断歩道のない場所 見通しのよい直線道路
国道を歩いて横断していた80代女性
乗用車にはねられ顔面など骨折

◇横断歩道のない場所・・・「渡ってくるかもしれない」 かもしれない運転で、事故防止◇
◇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◇

2026/8/8(土) 12:13

7日午後9時半ごろ、長野県の国道で乗用車で走行していた男性から「事故を起こしてしまった」と通報がありました。はねられたのは80代の女性で、国道を歩いて横断していたとみられます。顔面などを骨折するだけを負ったということです。車を運転していた会社員の男性（54）にけがはありませんでした。現場は見通しのよい直線道路で、信号機や横断歩道はありませんでした。警察が事故の原因を調べています。

交差点 右折してきた車を避けよう
直進のごみ収集車が建物に突っ込む 収集車の運転手の男性病院搬送

◇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◇
◇交差点 直進時は・・・右折車が「来るかもしれない」・・・注意しましょう◇

2026/8/10(月) 9:44

10日午前5時半ごろ、東京都の交差点を直進していたごみ収集車が、対向車線から右折してきた車を避けようとした際に建物に突っ込んだ可能性があるとことです。ごみ収集車を運転していた50代の男性がけがをして病院に搬送されましたが、搬送時に意識はあったということです。警視庁は事故の詳しい経緯を調べています。

深夜11時 「前方に歩行者がいることに気付くのが遅れた」
高齢男性がはねられ死亡 軽乗用車を運転の男性をその場で逮捕

◇夜間、早朝は、歩行者・自転車を見落としやすくなります◇
◇夜間、早朝、「人はいないだろう」と・・・漫然と運転することは危険です◇
◇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◇

2026/8/11(火) 8:09

10日午後11時すぎ、札幌市清田区の市道で高齢の男性が軽乗用車にはねられ、運ばれた病院で死亡が確認されました。警察は、軽乗用車を運転していた男性（22）をその場で逮捕しました。軽乗用車の男性は「前方に歩行者がいることに気付くのが遅れました」と、容疑を認めているということです。現場は、片側3車線の市道。