

《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 国道5号と新川通が交わる交差点
札幌新道、札幌道の橋脚に乗用車突っ込む
運転の50代男性が意識不明の重体

◇2時間走行、15分休憩 守ろう！ 自分の命、他人の命◇
◇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◇

2026/8/7(金) 8:26

7日午前4時50分ごろ、札幌市西区八軒10条西10丁目の交差点で、乗用車が札幌道を支えている橋脚に衝突しました。この事故で、乗用車を運転していた50代男性が搬送されましたが、意識不明の重体です。警察によりまずと、現場は、国道5号と新川通が交わる交差点付近だということで警察で詳しく調べています。

正午 どちらかがセンターラインをはみだしたか？

トラックと乗用車が正面衝突、乗用車の男性が死亡

◇デイ・ライトで知らせよう・・・自分の存在 はみ出し、正面衝突事故防止◇

◇「昼食後」の・・・「ぼーっと運転」、「居眠り運転」 要注意◇

◇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◇

2026/8/6(木) 20:57

6日正午ごろ、静岡県の見通しのよい片側一車線の道路で、乗用車とトラックが正面衝突しました。この事故で、乗用車を運転していた70代くらいの男性が死亡。警察が身元の確認を急いでいます。トラックを運転していた男性にけがはありません。警察はどちらかがセンターラインをはみだしたとみて事故の原因を調べています。

酒に酔った状態で運転

工事のため車線規制の作業車3台に衝突、男性3人にけがをさせた疑い

乗用車運転の男、危険運転傷害の疑いで逮捕

◇飲酒運転 こんなことで、自分の人生を「棒に振ってよいのか」◇

◇飲酒運転・・・平穏な日常を一瞬で悲劇に変えてしまいます◇

2026/8/7(金) 14:08

5日午後1時半ごろ、千葉県の東関東道で、酒に酔った状態で乗用車を運転したうえ、トンネル工事のため車線規制をしていた作業車など車3台に相次いで衝突し、男性3人に軽いけがをさせた疑いで、41歳の男が危険運転傷害の疑いで逮捕されました。警察によりまずと、容疑者の呼気からは基準値を超えるアルコールが検出されたということです。取り調べに対し、「酒は抜けていると思っていた」と容疑を一部否認しています。