

《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》

国道で除草作業中、交通整理中の男性

ダンプにはねられ死亡

さらにダンプは、停車中の除草作業のトラック2台にも衝突

- ◇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◇

2026/8/5(水) 8:10

4日午前9時ごろ、静岡県の国道で、除草作業のために交通整理をしていた会社員の男性（79）がダンプにはねられ、病院に運ばれましたが、その後、死亡が確認されました。さらに、ダンプは、現場に除草作業のために止まっていたトラック2台にも衝突しました。警察は、ダンプに衝突された2台の運転手はけが。

午前9時 国道 信号交差点

右折のトラックと直進の乗用車が衝突、乗用車の家族3人、重傷

- ◇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◇

2026/8/4(火) 17:20

4日午前9時ごろ、福島県の国道の信号交差点で、右折のトラックと反対車線から直進してきた乗用車が衝突しました。この事故で、乗用車を運転していた男性（62）が、胸の骨を折る重傷を負ったほか、一緒に乗っていた妻や娘も目の骨や肋骨などを折る重傷です。トラックを運転していた男性（20）に、けがはありませんでした。

レッカー移動のため停車していたトラックに

別の大型トラックが追突

レッカー業者の作業員がトラックの下敷き、死亡

- ◇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◇
- ◇「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◇

2026/8/4(火) 9:53

4日午前3時半ごろ、神奈川県東名高速でトラックなど車3台が絡む事故がありました。警察によりますと、レッカー移動のため停車していたトラックに別の大型トラックが追突し、レッカー業者の作業員がトラックの下敷きになったということです。作業員はその場で死亡が確認され、トラックの男性2人が軽傷です。