



交通安全ニュース

(一社) 滋賀県トラック協会
安全環境委員会

平成26年8月

第39号

夏期の事故(疲労、過労、注意力散漫)!!!

体調管理の徹底を

疲れが残ったり、暑さでの睡眠不足など、この時期は夏特有の体調不良を訴えるドライバーが増加します。体調が悪い時には集中力が低下したり、ぼんやり運転になってしまい危険です。

安全運転と体調管理は切っても切れない関係です。例えば就寝前のスマートフォンの長時間使用は寝不足の原因となり、交通事故の原因になるかもしれません。

= 不健康状態を放置しないこと =

生活習慣病を放置せず治療すること。

運転者の健康起因事故の約3分の2が、脳出血と心筋梗塞です。

薬剤の影響にも注意し、医師・薬剤師に確認する。

高血圧の人は無理な運転をしない。

熱中症を防ぐために、水分、塩分補給をこまめに行うこと。

平常心の保持

暑さや渋滞でイライラして、速度超過、無理な追い越しなど危険な運転をしていませんか。

しかしそんな時こそ平常心で、心に余裕を持つことが大切です。

前後左右の確認、発進、早めの右左折合図、見通しの悪い交差点での徐行など冷静に運転者の手順を確認し、慎重な運転を心がけましょう

注意力を運転に集中

スマートフォン、携帯電話など、運転に集中していないドライバーをよく見かけます。

後方から見ているとハンドル操作の不安定により何か不自然な動きをしています。運転に集中していない結果です。

必要がある場合は必ず止まって操作や会話をすることです。電話をかける人も「止まってかけ直して」の一言を忘れないようにしましょう。

飲酒運転の根絶「2・2・10の原則」

夜の飲酒は2時間で打ち切る。

二次会に行かない。

夜10時以降は飲酒しない。

アルコールは短時間では抜けません!