



高速しが

平成27年
2月号

発行 滋賀県高速道路交通安全協議会・滋賀県高速道路交通警察隊

交通死亡事故発生!!

発生日時 平成27年1月20日(火) 午前10時50分ころ
発生場所 滋賀県彦根市小野町地先
 名神高速道路上り線
事故状況 トラック、乗用車等4台が絡む玉突き事故が発生し、最後尾のトラックが炎上、運転していた男性1名が死亡、2名が負傷するという悲惨な事故が発生しました。

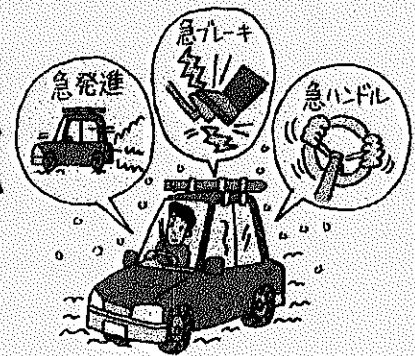
☆ 高速道路での追突事故を防ぐポイント！

- ♣ 広く柔らかく前を見て、**前車の動きに注意**しましょう。
- ♣ **車間距離**は狭くなりがちですから意識して長くとりましょう。
- ♣ 先行車には不用意に**急接近しない**ようにしましょう。
- ♣ 常に道路状況に気を配り、**道路状況の変化に対応**できる運転に心がけましょう。

雪道で“急”のつく操作は

- ①アクセルは徐々にやんわりと
- ②ブレーキは徐々に回転を止めるつもりで
- ③ブレーキとハンドルの同時操作は禁物
- ④ハンドル操作をしながらアクセルを踏み込まないようにしましょう

NO



「高速睡眠現象」が、危険な瞬間を招く!!

単調な高速道路では、疲労や睡眠不足でなくても意識が「もうろう」とすることがあります。これを「高速睡眠現象」といいます。この状態での運転は、居眠り運転につながり大変危険です。

高速道路での死亡事故は、その約50%が走り始めてから100Km未満(60分以内)の場所で発生しています。

走行時間が短くても、油断は禁物! 疲れを感じる前に「危険な60分」間を乗り切るため、早めに最寄りのサービスエリア・パーキングエリアで休憩をとり、心身をリフレッシュしましょう。

レッツブレークキャンペーン

～キモチのリセット! 高速乗ったらコマメな休息を～

- ◆ 窓を開放して、深呼吸する。
新鮮な空気が脳の酸欠を防ぎます。
- ◆ 目覚め効果のあるガムをかむ。
ガムをかむと脳の血流量が増え、目が覚めます。
- ◆ 手を開いたり、指先を動かす。
指先の運動は、脳を刺激します。
- ◆ 歯を磨いたり、顔を洗う。
車外に出ることでリフレッシュできます。
- ◆ 車外でストレッチ体操をする。
全身の血行が良くなり、すっきりします。
- ◆ それでも眠いときには、無理せず仮眠をとる。
中途半端な仮眠では、脳が目覚めていない状態で走り始めることとなります。
できるだけ長く仮眠をとりましょう。

