



高速しが

平成29年
3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

死亡事故の **危険** な3形態!!

① シートベルト未装着は車外放出される!



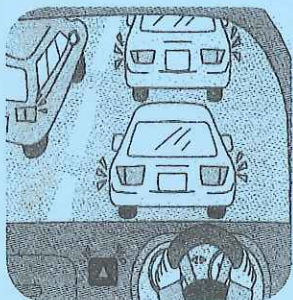
- * シートベルトを装着していないと、衝突時の衝撃で車外に放り出され、後続車に轢かれて死亡する事故へとつながります。
- * 運転席・助手席だけでなく後部座席も、車に乗ったら忘れずに「全席」シートベルトを着用してください。6歳未満の子どもには、チャイルドシートの着用が義務づけられています。

② 車外降車時に後続車にはねられる!

- * 事故や故障等で慌てて車外に出ると、後続車両に轢かれて死亡事故へとつながります。やむを得ず停車し車外に出るときは、ハザードランプを点灯し、後続車両の動静に注意しながら降車した後、発炎筒や停止表示板を素早く設置して後続車に合図をしてください。
- * 停車後は通行車両に注意しながら、速やかにガードレールの外側など安全な場所に避難してから救助要請してください。



③ 停止車両に後続車が追突する!



- * 高速道路では、常に前方車両の動静に注意し、停止車両を発見した時は、ハザードランプを点灯し後続車に注意喚起するとともに減速、停止車両周辺の人に十分注意して走行してください。
- * 事故、渋滞、故障車などによる渋滞を確認した時は、早めに減速し、ハザードランプを点灯して後続車への注意喚起を忘れずに行ってください。

「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레이크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。

