



# 高速しが

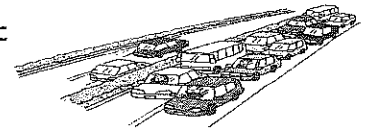
平成31年  
(2019)  
4月号

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

## 春の行楽シーズンです!!



例年行楽期には、レジャーや帰省が集中するため、車の利用者も必然的に増加、車両集中による交通渋滞が発生することに伴い、交通事故も増加します。楽しいドライブも、一瞬の油断が重大な交通事故を引き起こすこととならないよう、慎重な運転を心がけましょう。



### ◎ 緊張感を持って運転しましょう

ポカポカ陽気のもとでの運転は、気持ちも緩みがちになります。楽しい会話で盛り上がる車内であっても、安全運転の基本を忘れないで運転しましょう。

### ◎ 早めに休憩をとりましょう

長時間運転は、気づかないうちに疲労が蓄積し、漫然運転に陥りやすくなります。2時間に1回は休憩をとりましょう。

### ◎ 確実に車両の点検をしましょう

燃料、ブレーキ装置、灯火類などの点検は確実に行いましょう。車の故障、事故などで緊急に高速道路上に車を止めなければならなくなった場合に必要、「停止表示板」「発炎筒」は必ず準備しておきましょう。



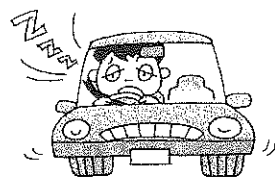
## 平成31年度滋賀県交通安全スローガン

- ◎ 事故ゼロで 笑顔広がる 滋賀のまち
- ◎ 渡るかな 止まって譲ろう 横断歩道
- ◎ 自転車で スマホさわるな 前をみて

# 『あともう少し』『まだまだ大丈夫』は 居眠り運転の危険信号

疲労の兆候で最も頻繁に現れるのが「眠気」です。

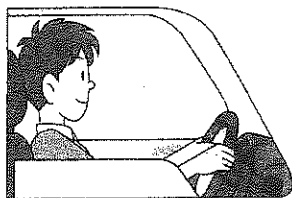
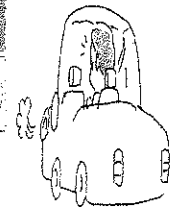
春の陽気につられつい眠気を催す季節です。眠気を我慢して運転を続けることは、居眠り運転に陥り、重大事故に直結する最も危険な運転状態なのです。次の居眠り防止策を参考にし、安全運転を心掛けましょう。



## 居眠り運転防止策は！

●眠気を感じたら、SA、PAなどの安全な場所に車を止めて、短時間でも休憩し、体を伸ばしたり仮眠を取って運転の疲れをとることが最良の対策です。

特に、居眠り運転のリスクが高まる連続運転の後半や深夜の時間帯には、こまめに休憩して疲労回復に努めましょう。



●単調な長時間運転では漫然運転に陥りやすくなります。ガムを噛んだり、窓を開けて車内の空気を入れ換える、同乗者との会話や目を意識的に動かせるなど、自分に適した眠気防止対策を意識して実行しましょう。

●良質の睡眠を確保することが、居眠り運転対策の基本となります。

長時間運転の前日は、深酒や夜更かしをしないで十分な睡眠をとり、当日の運転に支障を来さないように心がけましょう。

