

# 交通安全人報誌

安衛委 No130  
平成25年1月17日  
安全衛生推進委員会

交通安全運動年間スローガン

「思いやり人も車も自転車も」

明るく健やかな私たちの毎日。

でも悲しいことに、どこかで交通事故が起こっているのも事実。

いつも自分が巻き込まれないとも限りません。原因の多くは、ちよつとした気の緩み。それが思わぬ大事故へつながることもあるのです。

一瞬の「まあ、いいか」という気持ち、あなたにありませんか？

大切なのは一人一人の注意と気配り。そして交通規則を守る決意。

私たち県民みんなが心掛け、事故の無い幸せな一年を目指していきましよう。

運転者へのマナーアップ運動

◆子どもや高齢者などへの思いやり運転の励行

○子どもや高齢者を見かけたなら、十分に安全確認を行うなど慎重な運転を行い、思いやりのある運転と危険を予測した運転を心がける。

◆シートベルト、チャイルドシートの正しい着用の徹底

○乗車の際はシートベルトを正しく着用し、また後部座席も含め同乗者全員にシートベルト、チャイルドシートの正しい着用を励行させる。

◆夜間は原則上向きライト励行

○夜間、歩行者自転車を早期に発見するために、原則上向きライト走行、幻惑防止のためこまめな上下切替を行う。

◆スピードダウンの実行

○安全な速度を心掛ける。

○交差点やカーブの手前ではスピードを落とす。

○エコドライブの実践を心掛ける

◆飲酒運転の根絶

○飲酒運転は絶対にしない。

○運転中には絶対しない。

◆運転中の「ながら運転」の禁止

○運転中は携帯電話、カーナビ操作をしない。操作するときは、安全な場所に停車してから行う

## インフルエンザに注意

インフルエンザにかからないためには、うがい、手洗い、洗顔で付着したウイルスを落とすため、順序としては、まず手洗い、洗顔

最後にうがいをしてウイルスを落とす。手に付着したウイルスを口や鼻

にもつてこないことが大切です

ウイルスは乾いた環境下で増殖しやすいため、

手洗いや洗顔の後は水気をしっかりと拭き取ってください。気化熱で体温を奪われて、風邪をひく原因となります。

### てをあらおう



そのリセットボタンが朝の光を浴びることと朝食です。このリセットが上手くいかないと、現実の時間と体内時計が合わず、生体リズムが崩れます。結果体内時計が昼のまま

で活動期の生体リズムが続くので、睡眠不足、疲れなどの弊害が生じて

きます。生体リズムをコントロールして、1日を気持ちよく過ごすため

朝起きて光を浴び、朝食をとることで毎日体内時計をリセットして、体調を整えて下さい。



## 体調管理（体内時計）

たいないといけいは、睡眠・食事活動などの生体リズムを調整して

いますが、日没後でもパソコンのディスプレイ、テレビ画面などの強い光を浴びる機会の多い現代は、

体内時計が狂いがちです。また、体内時計が刻むリズムは25時間周期であるため、生体リズムを保つためには、毎朝体内時計をリセットする必要があります。

## ヒューマンエラーについて

ヒューマンエラーは、「すべきことが決まっている」ときに「すべきことをしない」「あるいは「すべきでないことをする」ことで発生します

とをやる人が「すべきことをする」と同時に「すべきことができないようにする」、「すべきことをはつきり伝える」ことで防ぐことが出来ます

エラーの要因は、認知ミス、判断ミス、動作ミス、忘却、気のゆるみ等から起こっています。