

## 【夏の交通事故防止運動】

7月16日から25日までの10日間実施されます。スピードの出し過ぎは重大な事故に結びつきますので、制限速度を守り、交差点やカーブでは減速を心がけるとともに、無理な追い越しなどは絶対にしないでください。また、行楽や帰省などで長距離運転するときは、無理のない計画と十分な休養に心掛けましょう。

県内の交通事故の死者数は6月末で45人と、前年より8人減少しましたが、65歳以上の高齢者は25人と全体の半数以上を占めています。飲酒運転による事故は64件で前年より23件少なくなりましたが、飲酒運転による事故が後を絶たないでいます。「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、乗る人には飲ませない」を徹底してください。

## 【交通事故の発生原因】

車を運転するという作業は、「認知」-「判断」-「操作」の繰り返しで成り立っています。認知のほとんどは交通状況を「見る」ことによって行われています。認知ミスにつながる見落としを無くすため、前方・左右を注視して安全な速度と方法で運転してください。

交通事故は「認知ミス」64%「判断ミス」23%「操作ミス」9%「その他」4%の比率で発生しています。

認知ミス 前方不注意、考え事、同乗者との会話等により、横断歩行者、停止した前車、赤色信号等を発見しない。又、その発見が遅れることです。

判断ミス 進路前方の危険要因を見つけても、「相手は止まるだろう」「進路を譲ってくれるだろう」「先に通過できるだろう」等と身勝手な判断をすることです。

操作ミス ハンドルの切りすぎやブレーキの踏み加減、ギヤチェンジ等の操作の誤りをいいます。



## 【熱中症に注意】

熱中症かもしれない、と思ったらまずまっ先にしなければならないことを挙げてみましたので、いざという時のために、覚えておいてください。

涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する

衣類をゆるめて休む

体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる  
氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

水分を補給する

水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある、少しずつ何回にも分けて補給する。

ここまでは、自分でもできる応急処置です。軽い症状の場合はこれで良い場合もありますが、気分が悪くなるようなら、周囲の人に助けを求めてください。



## 【昼寝の効用】

昼寝には脳を休める疲労回復効果や、脈拍が少なくなり、血圧も下がるなどの心身のリラックス効果もあり、昼寝の効用が注目されています。

正しい昼寝は、日中の眠気や疲労を軽減し、作業成績を改善維持し、夕方の活動水準を上昇させ、夜間の睡眠効果高めるといわれています。

昼寝は「ノンレム睡眠」の初期の浅い眠り。目覚めをスッキリさせるには、脳の活動レベルが深く下がる前に目覚め、覚醒への移行がスムーズに行われる15~20分程度が適当だといわれています。