



## 旭川東警察署交通だより



～ 居眠り運転の防止 ～

令和6年7月1日  
旭川東警察署  
交通第一課企画係

# 居眠り運転に注意!



睡眠不足や、疲れがたまってきたまま運転していませんか？

居眠り運転は、歩行者を轢いてしまったり、前の車に追突、対向車線にはみ出して正面衝突するなど重大事故につながる可能性がとても高くなります。

次のことに注意して居眠り運転を防止し、安全運転に努めましょう。

## ポイント



- ・ 運転中に眠気を感じたら15分～30分以内の仮眠をとりましょう。
- ・ カフェインを摂取したときは、眠気を抑える効果が表れ始める15分後に運転を再開しましょう。
- ・ 長距離運転の時は、疲れや眠気を感じなくても、2時間ごとに休憩をとりましょう。
- ・ 日頃から十分な睡眠時間を取り、身体を休めましょう。
- ・ 高速道路、直線道路、長いトンネル及び夜間帯の道路は周囲の状況にあまり変化が見られず単調となり眠気を催しますので特に注意しましょう。
- ・ 音楽を聴いたり、ガムを噛んだりしましょう。
- ・ 体調が悪い時は、運転を控えましょう。

