



北のひろめーる

厚岸警察署 No.1



令和6年1月17日



居眠り運転に注意!

釧路方面管内において、居眠りによる重大な交通事故が発生しています。気温の低下や降雪により、路面状況が日々、変化していますので、運転に集中して交通事故の防止に努めましょう。



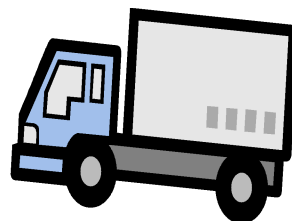
居眠り運転のメカニズム

食事を取った後は眠くなりやすく、それ以外にも2時間おきに眠気が襲ってくるメカニズムがあります。

運転中に眠気を感じたら、ガムをかんだり窓を開けるなどの対策がありますが、一時的な効果にすぎません。

こんな状態になったら危険信号!

- あくびが出る
- まぶたが重く感じる
- 視点が狭くなっている
- 運転席で動きたくなる



少なくとも2時間
に1回の休憩を!

15分程度の
短時間の仮眠を!

体調の悪い
ときは運転しない!