

深川交通安全情報

ストツブ・ザ・交通事故

令和6年3月6日深川警察署交通 課R6年第10号



過労。居眠り運転の防止



- 過労が運転に与える影響
 - ・ 注意の範囲が狭くなる
 - 億劫になり、作業の手を抜くようになる
 - 動作の正確さが欠ける
 - 集中力がなくなる



・ 長時間運転をするときは

走行中は、絶えず周囲の状況に注意を向けなければならないため、疲労がたまりやすいので、こまめに休憩をとって疲労を回復しましょう。



無謀な運転はしない

目的地に早く到着しようとスピードを出したり、車線変更を繰り返したりするといった行為は緊張を高め、疲労に繋がります。

○ 睡眠不足が運転に与える影響

睡眠不足により覚醒レベルが低下すると、**酒気帯び運転と同等の危険性**があるともいわれています。

○ 居眠り運転を防ぐには

日頃から適切な睡眠をとり、十分に身体を休めることが重要です。

- 夜更かしをしない
- シャワーではなく湯舟につかる
- ・ 就寝前のたばこや飲酒を控える

など、質のよい睡眠をとるのに努めましょう。

自らの工夫でも改善しない場合は、早めに専門家に相談しましょう。



過労運転や居眠り運転を防止するには、ストレスを解消することも重要です。

- 適度な運動をする
- 悩みや不安を打ち明ける
- 仕事に関係ない趣味をもつ

など、自分にあった方法でストレスを解消するようにしましょう!

