

交通安全だより

二本松警察署 交通課

2021年 8月 1日 発行

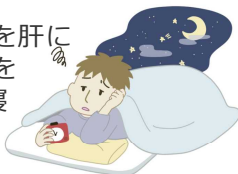
今月の行事

- 1日(日)・・・交通事故ゼロ・歩行者優先の日
- 5日(木)・・・タクシーの日
- 15日(日)・・・シルバー交通安全の日
交通安全話し合いの日
終戦記念日/全国戦没者追悼式
- 19日(木)・・・バイクの日
- 23日(月)・・・踏切事故防止の日

睡眠不足は生活習慣病を引き起こす

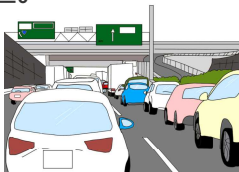
毎日の睡眠不足が糖尿病・高血圧などの生活習慣病につながるほか、感染症に対する免疫力が落ちたり、ガン等さまざまな病気のリスクが高まります。だれもが考えるのは、平日の睡眠不足を解消するため、休日に寝だめをしようと言う発想です。しかし、休日の朝に寝だめをしても寝不足は解消できません。睡眠不足は睡眠時間の不足だけでなく、睡眠の質の悪さが積み重なって起こるからで、睡眠の質は、実は眠り始めてから最初の2～3時間をぐっすり眠ることが重要で、毎日、規則正しい時間に早く寝てぐっすり眠ると5～6時間でも、よい睡眠がとれます。

休日の寝だめは効果がないことを肝に銘じて、とにかく毎日の睡眠の質を改善しましょう。夜は早めに就寝し、翌朝早起きして一仕事健康には良いかもです。



高速道路上での交通事故を防ぐ

- ① 本線上の駐停車は危険です。
- ② 運行前の点検、固縛の確認などを徹底する。
- ③ 原則SA・PAなど安全な場所まで移動する。
- ④ 路肩等に駐停車する場合路肩の端に寄せて止め、ハザードランプを点滅。
- ⑤ 発炎筒、停止表示器材(三角停止板)を車両の少なくとも50m以上後方に設置。
- ⑥ 乗員はガードレールの外側などの安全な場所に避難。
- ⑦ 必ず警察が高速道路会社の交通管制室に連絡し、危険を知らせる



二輪車の特性を理解し安全運転!

～8月19日は「バイクの日」～

8月19日は、日付の語呂をとって「バイクの日」。「819」が「バイク」と読めることから、二輪車の事故防止を目的として、平成元年に制定しました。また、この日を中心にしてバイク通行量の増える7月から9月までは「バイク月間」とされ、二輪車協会・自動車工業会などが交通安全啓発やバイクの楽しさ・有用性を広く社会に伝える活動を展開しています。バイクに乗る人は、

ライダーとしての自覚と誇りを意識して、安全運転を心がけてください。バイクは、二輪で走るためにバランスを崩しやすい乗り物です。急ブレーキや急ハンドルをすると、バランスを崩したり、転倒につながりますので、「急」のつく運転は絶対にしない、また、バイクは車体が小さいために、四輪車の死角に入りやすいこと、四輪車から見落とされやすいことを意識して運転をしましょう。四輪車の運転者は、二輪車はバランスを崩しやすい乗り物であることを頭に入れ、後ろを追従する場合や側方を通過する場合には、十分な車間距離や側方間隔をとって走行しましょう。



全席でシートベルト・チャイルドシートを正しく着用しましょう!

「夏休み中」の子ども達の、**交通事故、水難事故、犯罪被害防止**にご協力をお願いします!



夜間の安全運転ポイント

- ・ 暗い道で対向車や先行車がない場合は、ハイビームを活用
- ・ 交通量の多い市街地など対向車や先行車がいる場合は、ロービームで走行
- ※ 対向車が自転車の場合も確実にロービームに切り替えましょう。
- ・ 昼間より速度を落とした運転を励行

～ 夜間は速度を落とし、前照灯の上向き・下向きの切替えをこまめに行いましょう。～

