

# 疲れる前に 早めの休憩を!

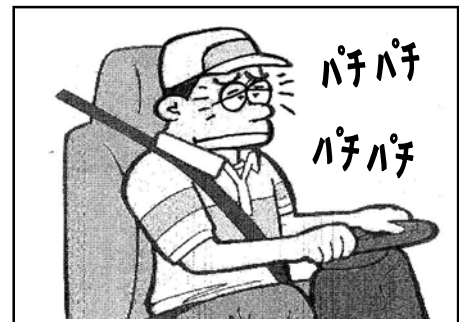
運転による疲れは見落としや判断ミスをしやすく、最悪の場合は居眠り運転を招き、ひいては交通事故になる恐れがあります。疲れを感じたら、早めに休憩しましょう。

## 〔 運転中、心当たりがありませんか 〕

### 1. まばたきが多くなる

眼の疲れのサインです。

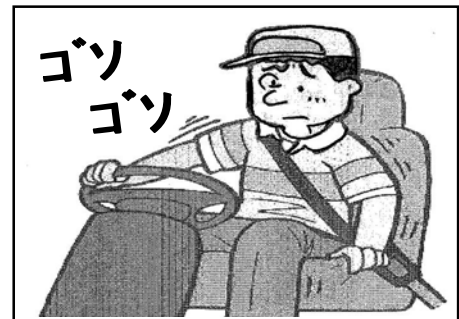
休息をとり、休憩中は遠くを眺めるようにし、眼の疲労回復に努めましょう。



### 2. 頻繁に姿勢をかえる

背中や腰の疲れがあらわれています。

軽めの体操をし、心身をリフレッシュさせてから、運転を再開しましょう。



### 3. イライラする

疲れがたまっています。

安全な場所に車を停めて休憩をとり、身体を休めましょう。



夏の暑さにより疲労が蓄積しやすく、なかなか解消されません。  
体調管理には十分配慮し、ゆとりを持った運転を心掛けましょう。

※ この資料は、ご家庭の交通事故防止にもご活用ください。