

夏の暑さによる疲労に注意!

夏は暑さから、睡眠不足などにより疲れがたまりやすく、注意力が散漫になるおそれがあります。休養をしっかりとるなど、体調管理に心掛け、安全運転をお願いします。

疲労防止のワンポイント

1. こまめな休憩

定期的に休憩を取り、疲労の蓄積を防ぎましょう。



2. 運転中の眠気

眠気を感じたら、無理をせず、休憩や仮眠を取りましょう。



3. 熱中症対策

冷房の効いた車内は乾燥し、脱水症状に陥り、熱中症になることがあります。定期的に水分や塩分を補給しましょう。



4. 良質な睡眠

スマートフォンなどのブルーライトは睡眠に悪影響を及ぼすといわれています。就寝前は、ほどほどにしましょう。

イラスト出典：全日本トラック協会「事業用トラックドライバー研修テキスト」

2023年度版 交通事故防止ステッカー

ダッシュボードなど見える場所に貼って、より一層の事故防止にお役立てください!

危険
まず止まれ
今一度確認

