

お盆の運転の注意！

今年は、久しぶりの行動制限のない夏ですね。コロナは、まだまだ終わりがみえませんが、今年は帰省をする方が多いのではないのでしょうか。

電車や飛行機を使われる方もいますが、コロナのことをおもうと車で移動を考える方も多いでしょうね。

特に、帰省となると高速道路を使って移動が長距離に…



長距離の運転時の注意は、

- ・ 車間距離を詰め過ぎない、むやみな車線変更を避ける
- ・ 疲れを感じる前に、SA・PAで休憩を

単調な高速道路では、疲労や睡眠不足でなくても意識が「もうろう」とすることがあります。この状態での運転は、居眠り運転につながり大変危険です。



- ・ 「暑くなる時間帯」を避けた運転を！

真夏の日中は気温が高く、日差しも強いことから、疲れやすい環境となります。特に渋滞が予想される時間帯は「暑くなる時間帯」と重なることもあります。

- ・ こまめな水分補給を！



真夏の車内は、日光やエアコンの影響により体の水分が失われやすい環境となりますので、こまめな休憩と水分補給をしてください。

- ・ エコノミークラス症候群に注意！

車で長距離移動時に休憩も取らず、ずっと車のシートに座っていたり、座ったまま車中で仮眠を取ったりすると発症リスクが高くなります。

予防策として、こまめに休憩をとり、車から降りて歩くようにしましょう。

なかなか休憩がとりにくい時は、足首を回したり、かかとを上下する運動をするだけでも効果があります。

安全運転で楽しいお盆休みを過ごしてください。

