

今年の夏も暑くなりそうです

今年の夏はスーパーエルニーニョが発生しており、秋ごろまで続く見込みです。その影響で、この夏も高温の日が多くなると考えられています。



夏は「熱」と「疲れ」が原因となる事故が起こりやすい季節です。車内は短い時間で高温になり、体力が奪われやすくなります。暑さによる集中力の低下や、長時間運転による判断力の鈍りも事故につながります。暑さを意識し、普段より早めの休憩や水分補給を心掛けてください。



◎疲労による事故を防ぐためのポイント

- ・休憩は2時間に1回、夏は1時間半を目安に
- ・休憩時は車外に出て軽く体を動かす。渋滞が続くと同じ姿勢で疲れがたまりやすいため、ストレッチや軽いウォーキングで体をほぐす
- ・眠気を感じたら、安全な場所に停車して休む



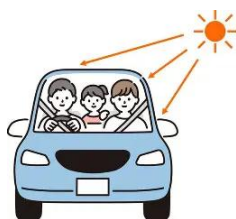
「疲れたから休む」のではなく、「疲れを感じる前」に休憩を取ることが安全運転につながります。遠出の際は、道の駅やサービスエリアに立ち寄ると特産物が買えたり、地域の食べ物を楽しめたりします。長時間ドライブでは、あらかじめ立ち寄り場所をいくつか決めておくのもおすすめです。



暑い時期は、熱中症が心配されますが、屋外だけでなく車内でも起こり得ます。エアコンを上手に使い、車内を快適な温度に保ちましょう。



運転席や助手席は風が当たりやすい一方、後部座席は吹き出し口がない場合、温度差が生じることがあります。特に高齢者や子どもは体温調節が苦手なため、同乗者の体調にも気を配ってください。



暑さだけでも体力を消耗します。運転に集中するためにも体調を整え、安全運転を心掛けましょう。

夏バテを防ぐため、睡眠・栄養・水分補給、そして適度に汗をかく習慣を意識して、暑い夏を元気に過ごしてください。

