

交通安全ニュースレター

発行：公認 浦和中央自動車教習所

電話：048-878-1141

ホームページも見てね! 浦和中央教習所 検索



居眠り運転防止運動実施中!

居眠り対策商品は、眠くないような時間の30分から1時間ほど前くらいに飲むと効果的だといわれています。



うららちゃん

日頃から 寝不足防止 事故防止!

居眠り運転に 気を付けましょう!

誰しも運転中に眠気を感じた経験はあるかと思えます。旅行や帰省等で長時間、長い距離を運転するとき、とりわけ高速道路ではハンドル操作が少なくないうえに景色も単調なため、なおのこと眠気を誘います。

居眠り運転の原因のほとんどは「疲労」と「睡眠不足」です。

居眠り運転を防止するためには、疲れているときや睡眠不足のときは運転を控えることが重要です。また、運転前に眠気を催す成分の入った薬の服用も厳禁です。

また、一般的に昼食をとった後の午後1時〜3時の間は眠気



歌を歌うことや話をする事で、リズムをとり脳を活性化させる事も出来ます。



が強くなるという傾向があるので注意が必要です。

眠気を防止するには!

運転中の眠気を防止するポイントには「疲れを感じる前に休憩をとる」ことです。長時間のドライブでは最低でも2時間に1回は休憩を取るようにしましょう。休憩はクルマを止めるだけでなく、覚醒を早めるためにも降車して新鮮な空気を肺に送り込むとともに、軽く身体を動かして血液の循環を促しましょう。

ガムなどを 噛みましょう!

ガムや昆布(歯応えがあり長時間咀嚼できるもの)を噛むことは、

脳の血管を拡張させて血行を良くするため、覚醒水準低下を防止する効果があるといわれています。また、脳は糖分が不足して血糖値が下がることで疲労を感じるため、休憩中は糖分の多く含まれた飲み物を飲むようにしましょう。その際は、糖分の吸収をサポートするビタミンB1を多く含む食品などを一緒にとることでさらに効果的です。ビタミンB1は、豚肉やキノコ類、ゴマ、ナッツなどに多く含まれています。



仮眠を取りましょう!

眠くなった場合には思い切って仮眠をとることも大切ですが、眠気防止には、10〜20分の短時間仮眠が最も有効です。しかし、30分以上仮眠すると、起きた後も眠気が続きまので、そのまま運転するとかえって危険です。

実際に長距離運転などの事故では、寝起き後の「いねむり事故」が多くなっています。脳は覚醒したつもりでも体が遅れて眠りを要求し始めるため、走り出してからさらに強い眠気を誘う危険があります。寝起き後はクルマから降りて体を動かし、体もすっかり目覚めさせておくことが大切です。

睡眠時無呼吸症候群!

睡眠時無呼吸症候群と呼ばれる睡眠障害をもったドライバーは、

日中でも強烈な眠気に襲われるため、居眠り運転には細心の注意が必要です。なかには、運転中に眠気を感じる前に突然眠ってしまうといった症状も見受けられるため非常に危険です。現在、日本人の約3%が睡眠時無呼吸症候群であると推定されています。睡眠時無呼吸症候群の疑いのあるドライバーは運転免許証の更新時に申告することが定められていますから、

不安のある方は一度専門医の診察を必ず受けてください。

十分な睡眠を 取りましょう!

居眠り運転の原因は多くの場合睡眠不足です。最近ではストレスによる睡眠障害なども問題になっていますが、居眠り運転による事故を未然に防ぐのは、あなた自身の責任です。

インストラクターからのひとこと 重大な事故につながる危険が高い居眠り運転。運転中に眠気を感じたら、すぐに対策を取りましょう。

眠気を感じたら、無理は禁物ですよ。



野本インストラクター

各警察署管内の
交通事故死者統計(4月末現在)

	累計	増減
浦和	0	0
浦和東	1	1
岩槻	3	2
武南	1	1

浦和警察(浦和区・南区)
浦和東警察(緑区)
岩槻警察(岩槻区)
武南警察(東川口周辺)

こんにちは！浦和中央教習所です。

「うらチュ〜」の 交通安全宣教師隊 をご紹介します！

交通事故の
目指して
頑張っています。



看板娘 うらちゃん&サブキャラ いもこちゃん

「浦中交通安全宣教師隊」の活動の一部をご紹介します！

大好評！！

セイムスさんにご協力を頂き、毎月ニュースレターを配布！



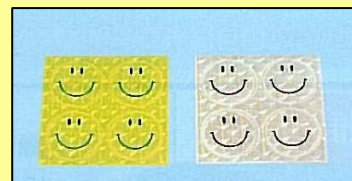
早稲刈りを行っています

毎月、近隣駅頭にて交通安全普及活動を行っています！



喜ばれています

無料で交通事故防止グッズをお届けしています！



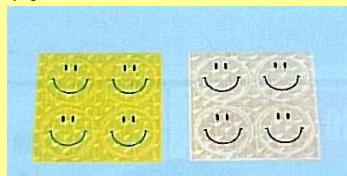
またご紹介しませう
所かにもあるよ



夜、くらい道を走る時もこれならあんしん！



空気入れのところに差し込むだけでライトに反射してピカピカ光ります。



ご希望の方に無料で
お送りいたします！

反射材でできたシールです。自転車の後方などにお貼り下さい。
サイクルキャップと反射シールのどちらがご希望かもお知らせ下さい



夜間の自転車の事故が増えてます。これらの反射材を付けて、交通事故の未然防止にご協力下さい

電子メールかお電話でご請求ください。

ホームページ [浦和中央教習所](#) [検索](#)

Eメール info@ucds-net.co.jp

でんわ 048(878)1141

浦和中央自動車教習所は地域の交通安全センターとして、交通安全宣教師活動を実施しています。