

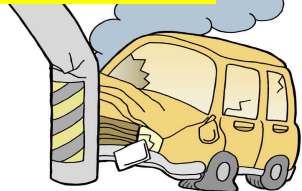
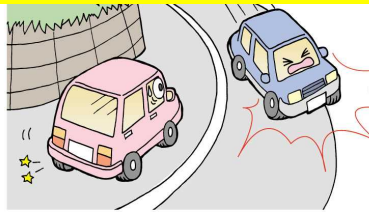
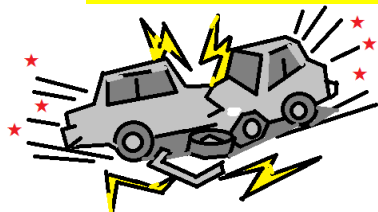
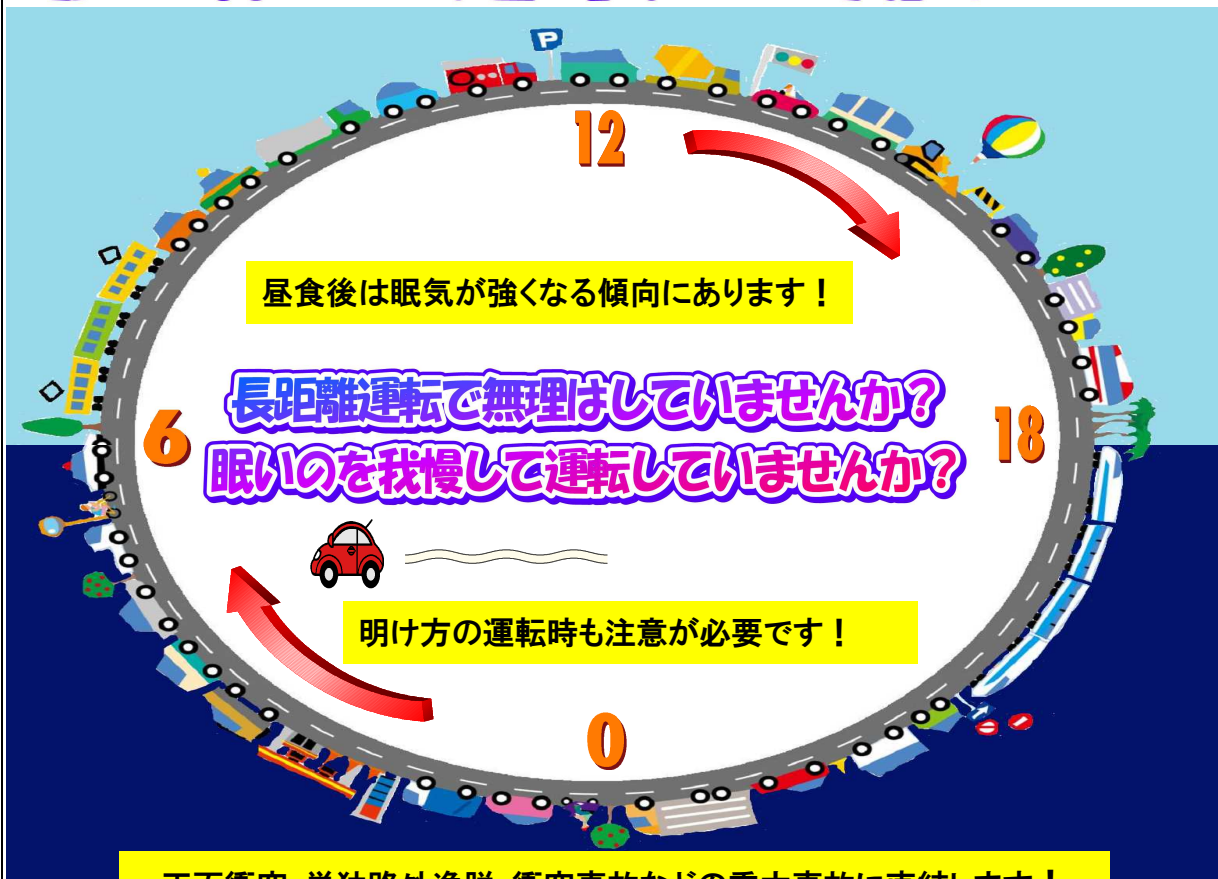


# 交通安全情報No.58

令和5年10月4日  
警察本部交通部  
交通総合対策センター

## ストップ・ザ・交通事故

# 居眠り運転の防止！



**体調管理の徹底** ・・疲労や睡眠不足は居眠り運転の原因になります。運転する際は睡眠をしっかり取って体調を万全にしましょう！

**適度な休憩** ・・長時間の運転は、ドライバーの集中力の欠如、注意力の低下をもたらします。適度に休憩をして、居眠り運転を防止しましょう！

**単調な道路に注意** ・・高速道路や一般道路の直線道路や長いトンネル内、夜間帯の道路は、周囲の状況にあまり変化が見られず単調となり眠気を催します。ガム等を噛んで眠気を防止しましょう！