



暑い日の安全運転



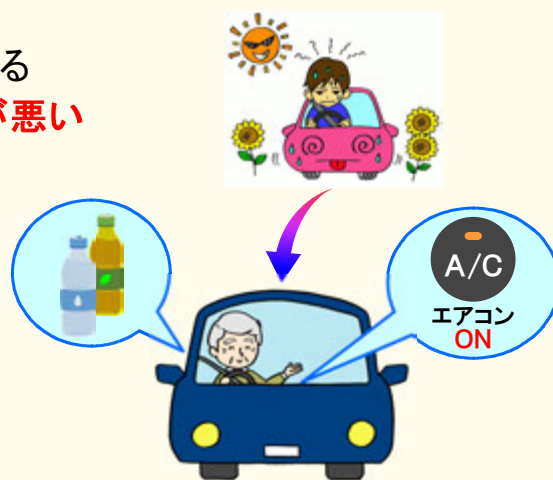
日ごとに暑さが厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今年の夏も全国的に猛暑が予想されています。暑い中での運転は、注意力・集中力・判断力が低下したり、疲労が溜まりやすくなるため、ハンドルの操作ミス等による運転操作の誤りや、漫然運転等が原因と思われる事故を起こしてしまうおそれがあります。

まず、ゆとりのある運転計画を立て、運転する前日にはしっかりと睡眠をとりましょう。**体調が悪いときは決して無理をしてはいけません。**

運転中は、眠気や疲れを感じる前に、**こまめに休憩を取ってリフレッシュ！**

そして、熱中症・脱水症状にならないよう、**こまめに水分を摂りエアコンを適切に使ってください。**快適に運転するためにも暑さ対策を万全にしておきましょう。



今年も台風シーズンが到来！！

自然災害による被害を防ぐには、普段からの備えや正しい情報の入手が重要です。被害を未然に防ぐために正しい知識を身につけ災害に備えましょう。

～ 日頃からできる台風対策の取組5つ ～

1. 自宅の設備に異常がないか確認する。
2. 非常用の持ち出しグッズを用意する。
3. ハザードマップなどで地域の特徴を把握する。
4. 避難時の連絡体制を家族で共有する。
5. マイ・タイムラインを設定する。



「マイ・タイムライン」とは、一人ひとりの防災行動計画のことです。災害時に、自分や家族が「いつ」「何をするのか」を事前に時系列で整理してまとめておき、いざという時にあわてずに行動できるようにしておきましょう。