

### ■運転は正しい姿勢で

座席の位置が適正でなかったり、背もたれを倒しすぎるなど、姿勢が安定しない状態での運転は、疲労がたまりやすく、とっさのハンドル操作やブレーキ操作ができず、事故を起こす原因にもなります。

正しい姿勢をとるためには、まずは正しく運転席に座り、シートベルトを着用することが大切です。それによって正しい運転姿勢が固定され、視線が定まり、疲労を軽減します。



### ■渋滞時等の注意

強引な車線変更や速度超過などの無謀な運転は、それだけ緊張の度合いが高まり、早く疲労しますので安全運転を心掛けましょう。

また、渋滞などで思うように車が進まずに、イライラ

することで疲労を早めますので、渋滞中も十分に車間距離を保ち、前方注視を怠らないようにしましょう。



### ■疲れ、眠気を少しでも感じたら休憩を

運転中に疲れや眠気を少しでも感じたら、無理に運転を続けるのは大変危険ですので絶対に止めましょう。

高速道路ではサービスエリアやパーキングエリア、一般道では駐車場等の安全に駐車できるところに車を止めて休憩を取りましょう。



## 同乗者も安全運転に協力を!!

ドライバーの助手として、余裕をもった目的地への経路案内や周囲の安全確認など積極的に安全運転の手助けをしましょう。

また、運転者のあくびやまばたきの多さなどの姿勢態度をよく観察し、少しでも異常に気付けば直ちに休憩を取るよう勧めるか、運転を交替するようにしましょう。



## 全ての座席でシートベルトの着用を!

万が一、交通事故が発生した場合に少しでも被害を軽減させるために、車に乗ったら全ての座席でシートベルトを着用しましょう。

また6歳未満の子どもには、成長に応じたチャイルドシートを必ず使用しましょう。



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○ 13:00 まで	○	○
午後 2:00~5:30	○	手術	○	△	○	▲

▲第2、4土曜日 午後1:30~4:00

▲第1、3、5土曜日 午後休診

休診/木曜午後 日曜祝日

## やまおか眼科

有料広告

院長 山岡 昭宏

いの町新町20-1

TEL (088) 893-5161

■日帰り白内障手術

■OCT (光干渉断層計)