

<第194号>

# 事務局だより

令和元年7月10日発行

現在の会員数

合計 192名

(男性 131名)

(女性 61名)

7月



## 7月は安全・適正就業強化月間！

就業前の体調チェックを忘れず！交通事故や就業中の事故防止を常に一人一人皆さんが意識を持ち、2019年は「事故ゼロ」をめざしましょ。

### □ 高齢運転者の交通事故多発！～気をつけよう！自動車運転～

最近、全国で高齢者の自動車運転事故が、相次いで発生しています。

高速道路の逆走、児童の集団登校の列への突っ込み、アクセルとブレーキを踏み間違えたりするといった事故がいくつも報じられています。

高齢運転者が最も多い違反と事故は「安全不確認」と「操作不適」による事故が最多であり、高齢運転者は、自分で安全運転を心がけているつもりでも、加齢によることから生じる身体機能（動体視力、瞬発力・反射神経、認知）の低下（変化）によることで安全運転とは言えない所があります。

皆さんも基本に戻り、正しいルールと運転技術を再確認し、常に緊張感を持って、慎重に安全運転することを心がけましょう。

#### ☆ 運転に影響を及ぼす心身の変化

##### 〈身体的特性〉 視力や聴力、注意力・体力の低下

- ① 視野が狭くなり、周囲にあるものを見落としやすくなる。
- ② 動体視力の低下により、動いているものが見えにくくなる。
- ③ 夜間視力が低下し、暗い所でものが見えにくくなる。
- ④ 聴覚の低下により、高音から徐々に聞こえにくくなる。
- ⑤ 体力・筋力が低下し、不的確な運転操作等につながりやすい。
- ⑥ 判断力・注意力の低下により、対応の遅れや情報の見落としが生じやすい。



##### 〈運転能力の過信〉

- ① 運転歴・経験を過信する傾向がある。加齢による運転能力の低下に気づかない。

#### ☆ 高齢運転者の交通事故発生の人的要因

- ① 発見の遅れ（歩行者、信号）※ 脇見、考え方等
- ② 判断の誤り（前方不注意、交差点進行等）
- ③ 操作上の誤り（ハンドル、ブレーキ操作等）

※ 自転車は道路交通法上、軽車両と位置付けられています。

自転車も車と同様に交通ルールを守って安全運転しましょう。

## ☆ 夏の体調管理は大事です！～脱水症・熱中症の予防対策～

**熱中症とは**・・気温の高い環境で生じる健康障害で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、汗のかき方の異常、頭痛、吐き気、嘔吐、体温上昇、めまい、過呼吸、倦怠感、痙攣や意識障害などの症状が起こります。

### 《もしも 热中症にかかったときは次のような応急処置を行いましょう。》

- 涼しい室内、または風通しのよい木かげなどに移す **体調に異変を感じた時は早めに休息を**

- 衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる

- 冷タオルなどで体を冷やす

- 皮膚が冷たくなっているときは毛布などで体を保温する

- 水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで、水分を補給する

- 解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待つ

※ 全身のけいれんを起こしている場合は、救急車を呼んでください。