

令和5年9月21(木)～9月30日(土)

秋の全国交通安全運動

日の入り時間が急激に早まる秋口以降は、夕暮れ時や夜間に重大事故が多発します。
交通死亡事故の第1当事者の多くは自動車で、歩行者の死亡事故の多くが道路横断中に発生しています。

歩行者は交通ルールを守ろう！

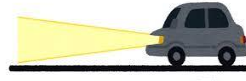


■信号は必ず守りましょう。
横断歩道では必ず止まり、左右の安全を確認してから渡りましょう。



■反射材を活用しよう。
夕暮れ時や夜間の時間帯には反射材を身に付けて、自分の存在をアピールしましょう。

ドライバーは早めのライト点灯を！



■ドライバーは前照灯を早めに点灯し、昼間より速度を控えましょう。



横断歩道を横断する歩行者がいるときは、その手前で一時停止してください。



夕暮れ時は周囲の視界が徐々に悪くなり、自動車や歩行者の発見がお互いに遅れ、歩行者を巻き込む交通事故が多発する危険な時間帯です。

9月1日は防災の日です 令和5年9月1日は関東大震災が発生した日から100年が経ちます。

災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時、あなたやあなたの大切な人を守り、被害を最小限に抑えるためには、一人一人の日ごろの備えが大切です。

有効期限よーし！ 必要なものよーし！

防災の日にやっておきたいこと

■持ち出し品例

- ・常に持ち歩く「常備持ち出し品」
- ・さっと持ち出せる「一次持ち出し品」
- ・被災生活に備えた「二次持ち出し品」



- 1.非常用持ち出し
- 2.連絡手段や避難場所の確認
- 3.家具類の転倒防止や落下対策



残暑シーズンの快眠テクニック 猛暑が続き、寝苦しさから睡眠不足になっている人も少なくないのでは？

暑い夜の寝苦しさを軽減するポイントは、以下のとおりです。やってみましょう！



1.湯船に浸かってから眠ると、深い眠りにつきやすくなります。



2.扇風機を利用して空気の流れを作ると、不快感が軽減します。



3.エアコンを使い、室温を26℃～28℃にしましょう。

湿度は、50%が快適に睡眠できる目安です