

みやけい交通安全ニュース

発行：宮崎県警察本部交通企画課 R8-No.11(2026.7.24)



酷暑期の運転に注意しましょう！

宮崎県内も梅雨明けし、連日、気象庁等から熱中症警戒アラートが発表されるなど、猛暑日が続いています。

酷暑期は、「**熱中症**」に注意し、安全に運転するための体調管理法を身に付けましょう！



熱中症が疑われる症状は？

熱中症の症状は、**頭痛**、**倦怠感**、**吐き気**など様々で、直射日光も体温の上昇に大きく影響します。

運転中に体調の異変を感じたら？

- ・すぐに駐車をして、シートベルトを外して座席シートを倒し、楽な姿勢で休憩して、**水分補給**を行い、**頭と手・足を冷やしましょう。**
- ・休憩しても**回復しない**、さらに体調が悪くなってきたと感じたら、**家族などに連絡するか周りの人に助けを求めましょう。**
- ・自分で水分をとれない場合や、意識障害があるなどの場合は、**救急車を呼びましょう。**

【注意すべきポイント】

- ☐ こまめに水分補給をしてトイレを我慢しない！
- ☐ 余裕を持ったスケジュールで出かけ、休憩をとる！
- ☐ 走り出しは「窓全開＋エアコン」で熱を逃がす！
- ☐ 長袖を羽織るなど直射日光を避ける工夫をする！
- ☐ 朝食を抜かずに水分補給をする！
- ☐ 運転前日は十分な睡眠で体調管理に努める！
- ☐ 子供や高齢者、ペットの体調変化に注意する！

出かける先の**暑さ指数(WBGT)**を確認することも忘れずに！



※ 熱中症になりにくい体をつくるには、規則正しい生活が何より大切です。
十分な睡眠、3食しっかり食事をとることなど、健康的な生活を送り、安全に運転しましょう。



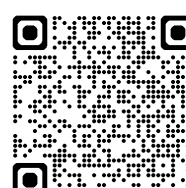
【熱中症の応急措置マニュアル】
JAF Mate ホームページ



【運転時の熱中症対策】
JAF Mate ホームページ



【真夏の車内温度】
JAF ユーザーテスト



【全国の暑さ指数】
環境省
熱中症予防情報サイト

※本記事は、JAF MATEの掲載記事（上記二次元コード等）を参考に作成しています。

毎月10日は「県民交通安全の日」

地域の交通事故情勢に応じた活動を行う日です。地域や職場、学校、家庭等で交通安全活動に取り組みましょう。