

# 事務局だより

令和2年10月号

車のライト

こまめな切り替えて事故防止!



## 秋バテを防いで快適な日々を!

「秋バテ」とは、真夏の生活習慣により自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。自律神経が乱れる主な原因は、猛暑が続くなかで冷たいものを多く摂取したり、冷房に長時間あたりすぎたことによって、内臓や体が冷えることと考えられています。夏バテの症状や原因と大きな違いはありませんが、夏が終わり秋口にもこのような症状が起きる、継続していることを「秋バテ」と呼ばれています。

とりわけ高齢者になると体温調整機能が衰えていたり免疫力が低下していることが多いので注意が必要ということです。

「秋バテ」の対策として、体を冷えから守ることが大切です。

食事は、温かいものを積極的に摂ること。ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選びましょう。

また、ビタミンB群には疲れを和らげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。

入浴は、眠る2時間ほど前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかうことで血行をよくし、心身がリラックスマードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

## 入会説明会(毎月1回開催)

10月19日(月)、11月16日(月)

時間: 午後1時30分から

場所: 北勢福祉センター2階

ご近所の方やお知り合いで、仕事を探してみえる市民の方をご紹介します。

## 就業報告書記載のお願い

就業日や就労時間は就業された会員本人が正確に記入し、毎月翌月3日(休日の場合は翌日)までに事務局へご提出ください。

今月は、「事務局だより/就業情報」

「配分金明細書(9月就業者)」

「交通安全マナー研修のご案内」

「除草(草刈)作業の事故再発防止」

「安全就業 ヒヤリ・ハット報告の活用」

「令和2年第1回歩こう会開催のご案内」

を同封しました。

## 夕暮れ時・夜間の交通事故防止

夕暮れ時や夜間は視界が悪くなるため、歩行者や自転車などの発見が遅れがちです。

また、速度感が鈍り速度超過になりがちで、昼間より速度を落として慎重に運転するとともに、次のことを心がけましょう。

### 1 夕暮れ時の前照灯(ライト)早目点灯

昼間の明るさから夜の暗さに移る間の夕暮れ時は交通事故が最も多い時間帯です。夕暮れ時の交通事故を防ぐため「夕暮れ時の前照灯(ライト)早目点灯」をお願いします。

### 2 上向きライトを上手に使いましょう

対向車がない時は、前照灯(ライト)は「上向きでの走行」が基本となります。

### 3 上向きライトのメリット

・上向きライトを上手に使うことで照射距離が伸び、横断歩行者や自転車などの危険個所を早く発見することができます。

・ライトを上向きや下向きに切り替えることで、運転中の緊張感が保たれて漫然運転や居眠り運転を防止することにつながります。

・上向きライトで走行することで、脇道から進行してくる車や歩行者に自車の存在をいち早く知らせることができます。

### 4 ライトの切り替え忘れに注意

自分の車のライトと対向車のライトの光が重なり合う所に歩行者がいると、まるで消えたように見えなくなる蒸発現象が起こり、上向きライト同士でのすれ違いは、この蒸発現象などを発生させる場合があります。危険です。

ライトの切り替え忘れに注意しましょう。

### 5 停止距離

停止距離とは、運転者が危険を感じてアクセルを離し、ブレーキを踏んで車が停止するまでの距離のことで、車の状態、天候、路面の状況によっても異なります。ライトの照射距離は、上向きで約100メートル、下向きで約40メートルです。時速60キロメートルで走行した場合の停止距離は44メートルです。ライトを下向きに照射していた場合、40メートル先に横断歩行者や自転車を発見しても停まる事ができないので、要注意!