



春の交通安全運動が実施されます



期間：令和7年4月6日(日)～4月15日(火)

※県下一斉街頭活動日：4月7日(月)、4月11日(金)

※交通事故死者ゼロを目指す日：4月10日(木)



年度末・新年度を迎え、何かと忙しい季節がやってきました。
この時期は新入学や就職、異動、転勤等で移動経路に慣れていない人が増加します。
移動の際は少し早めに出発するなど、気持ちに余裕が持てるようにしましょう。
また、動き出す前には前後左右の安全をしっかりと確認するなど交通安全の基本を心に留めて、行動しましょう。

《全国の運動の重点》

①こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践

☆道路を渡るときは渡る意志をはっきりと示しましょう。

☆横断歩道を渡り、信号を守りましょう。

☆歩きスマホは意識散漫になる、視界が狭くなるなど危険です。



②歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルトチャイルドシートの適切な使用の促進

☆運転時、横断歩道の手前では速度を落とし、歩行者がいる場合は、必ず停止しましょう。



③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底

☆自転車も左側通行をしましょう。

☆自転車の死亡事故の約5割が頭部の怪我によるものです。ヘルメットでしっかり守りましょう。



《長野県の運動の重点》

高齢運転者の交通事故防止

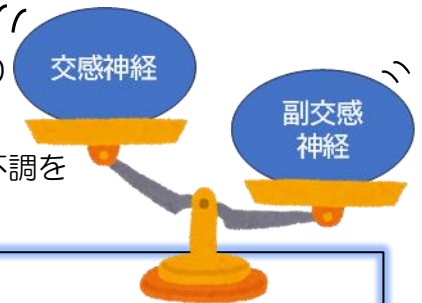
これから歓送迎会やお花見など、飲酒の機会が増えますが、車と同様に、自転車も飲酒・酒気帯び運転をすることのないよう、意識を徹底してください。

自律神経の乱れにご注意ください

春先は朝と昼、夜、日ごとの寒暖差が大きい季節ですが、今年は特に暖かくなったと思ったら急に寒さが戻ったり、寒いと思ったら急に暖かくなったりと、大きく気温が変化することが何回もあり、心身に負担がかかってきているのではないのでしょうか。

さらに、春は異動、就職、家族の環境の変化などストレスのかかりやすい時期です。

このような条件が重なると、自律神経が乱れやすくなり、心身に不調をきたすことがあります。



▶自律神経とは??

意思とは関係なく刺激に反応する、生命活動を維持していくうえで身体の重要な機能をコントロールしている神経。興奮するときに働く「交感神経」、リラックスするときに働く「副交感神経」から成り立っており、この「交感神経」と「副交感神経」のバランスが重要となっています。

▶「自律神経が乱れる」とどうなるのか??

- ・身体がだるい、眠い・食欲が出ない・イライラする・便秘下痢・動悸・息苦しさ
- ・めまい・頭痛など、心身の不調が現れます。

▶気温の変化で自律神経はどうなる?

- ・寒いと身体から熱を逃がさないようにするため、交感神経が優位となり、熱いと熱を放出しようと、副交感神経が優位になります。

▶自律神経の乱れの原因は??

気温の変化で交感神経と副交感神経の入れ替わりが活発になります。さらに、環境の変化などによりストレスがかかる場合、このストレス状態が続くと交感神経優位な状態が続いてしまい、上手に副交感神経に切り替えることができなくなってしまうことにより、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまいます。

▶「自律神経の乱れ」を乗り切るには??

◎自分に合った睡眠時間を確保する…夜更かしや寝る直前の刺激は交感神経と副交感神経の切り替えを狂わせてしまいます。



◎朝日を浴びる……………朝日を浴びて体内時計をリセットすることにより、自律神経が一日の生活に合わせたリズムを作る準備ができます。

◎リラックスする時間を作る……………日中緊張が続くと交感神経が優位となっている状態が続いてしまいます。テレビ、スマホ、PCなどの刺激から離れて、音楽を聴く、アロマセラピー、ぬるめのお風呂につかるなど、自分なりのリラックス時間を作りましょう。ほどよい運動（ストレッチなど）も有効です。



◎体温調整をしっかり行う……………寒暖の差が激しい季節です。体温も自律神経の働きに大きな影響を与えます。薄目の上着、ストールなどで調整できるようにしましょう。



◎“ゆっくり”を意識する……………ゆっくりする時間を持てることが一番ですが、難しい時は「ゆっくり話す」「ゆっくり呼吸をする」だけでも副交感神経に働きかけることができ、有効です。