



いつも以上に「かもしれない」運転を！

## 春の全国交通安全運動が実施されます

令和8年4月6日（月）～4月15日（水）

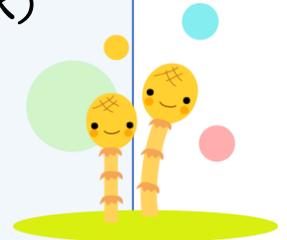
県下一斉街頭活動日：4月6日（月）、14日（火）

交通事故死ゼロを目指す日：4月10日（金）

～スローガン～

しあわせをつなぐ信濃路 ゆずり合い

（長野県交通安全スローガン）



年度の切り替わりの時期を迎え、何かと気忙しい日々が続いていることと思います。そのような時は運転をしても、歩いていても別のことに気を取られがちになり、いつも以上に注意が必要となります。

また、4月は新一年生や、転勤異動等により通勤経路が変わった社会人など道に慣れていない人もあるため、「いつもこうだから大丈夫だろう」が通用しないことも多くなるかと思えます。

このような時期に毎年春の全国交通安全運動が実施されています。今年は

### 《全国》

- ◇ 通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- ◇ 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- ◇ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

### 《長野県》

- ◇ 高齢者の交通事故防止

に重点が置かれ、交通安全への意識向上が呼びかけられます。

特に今年は4月と9月に道路交通法が一部改正されます。自転車にも車にも影響の大きい改正となるため、内容をよく確認しておきましょう。

4月に施行されるものは以下の通りです。

### ○自転車に対する交通反則通告制度（青色切符）の適用

→自転車の交通違反に対し、基本的には現場で指導警告が行われますが、危険性が高かったり悪質な場合は検挙の対象となります。対象となる違反の数は113種類あります。

### ○自動車が自転車の側方を通過する際のルール

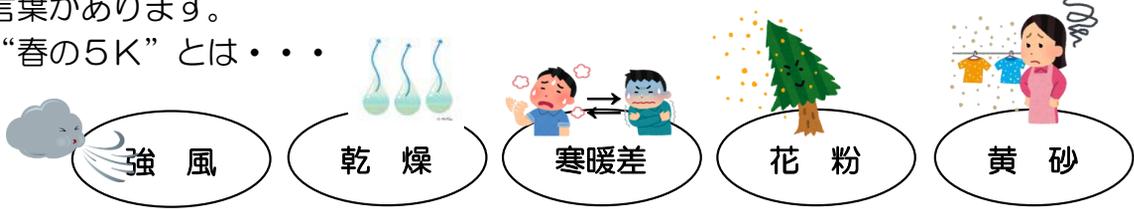
→自動車は自転車との距離を十分にとり、安全な速度で通過する、自転車はできる限り道路の左端に寄らなければいけない。自動車と自転車双方に課せられます。



# “春の5K” にご注意を

正式な気象用語ではありませんが、春のやっかいごとをまとめた“春の5K”という言葉があります。

“春の5K”とは・・・



どれも“K”から始まり、私たちの生活に様々な影響を与えるものです。

- 「強風」「乾燥」→乾燥は火事のリスクを高め、強風は万が一火が発生した場合の延焼のリスクを高めます。
- 「寒暖差」→朝晩の冷え込みや、暖かい日があったかと思うと冬に逆戻りするなど気温の差が大きいと自律神経の乱れにつながります。
- 「花粉」「強風」→花粉症に悩まされる人は多いですが、さらに強風により広範囲に拡げられます。
- 「黄砂」「強風」→黄砂は視界の不良、洗濯物や車の汚染、呼吸器系の疾患の悪化などを招きます。また乾燥や寒暖差で揺らいだお肌へ刺激を与え、肌荒れの原因にもなります。また黄砂とともにPM2.5にも注意が必要です。

さらには、「気圧差」「雷」が加わり“7K”という場合もあるようです。

これらの現象による頭痛などの体調不良は気象病と呼ばれます。

天気予報や花粉、黄砂の飛来予防をチェックして早めに対策を立てるなど、生活面、体調面ともに脅かす“K”たちに負けない春にしましょう。

## ため息が出たら・・・

ため息をつく「幸せが逃げるよ」とよく言われます。

人前では憚られるため息ですが、何か心身にストレスがかかっている状態であるサインでもあるため、無理に我慢をするのもあまり良くありません。

無意識なため息は身体をリラックスさせようとする行為でもあります。

ため息をつきたい自分に気付いたら、深呼吸に変換してみましょう。

「鼻から吸って、口から吐く」ため息よりもよりリラックスできるかと思います。

これから新年度を迎え、緊張やストレスを感じる人が多い時期となりますが、こっそりため息をついたり、深呼吸をしたり・・・

緊張を解く方法としてとり入れやすいと思います。

ストレスはこまめに吐き出していきましょう。

