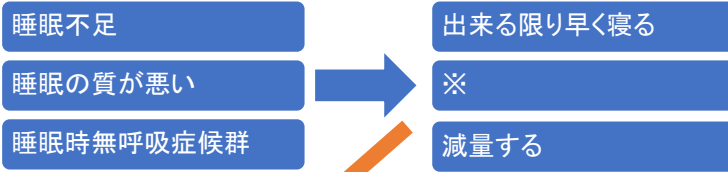


運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ事故は防げません。



帰宅時間が遅いドライバー職。睡眠時間を増やすことが出来なくても「質」をあげることで健康起因事故防止になります。  
帰宅時間が遅くても大丈夫！ぜひ、実践してみてください。

## 居眠り運転の原因



## ※質の良い睡眠をとる方法



## ※ブルーライトってなに？

- 可視光線の中で最もエネルギーが強い
- 眼精疲労を招くと同時に覚醒効果がある
- 脳内で睡眠を促すメラトニンという物質の生成が抑制される
- そのために夜に浴びると目が冴えて眠れなくなってしまう。

## ブルーライトって悪者？

- スマホやパソコンだけでなく自然界の7色のうち青い光
- 空が青く見えるのはブルーライトのおかげ
- 「目を覚めさせる」ということは本来まったく悪いことではなく、むしろ朝には必要な作用
- 脳が活性化するために昼間は積極的に浴びることで居眠り運転も回避できる

## まとめ

