

# 交通安全だより

令和 8 年度

夏号

発行:多治見市役所道路河川課 交通指導員

## 子どもと一緒にドライブ旅行～車酔いに気をつけましょう～

体の揺れを感知する耳の発達が途中の子ども(特に2歳～12歳)は車酔いをしやすいです。  
予防と対策をして、辛い症状を和らげてあげましょう。



### 【乗る前にできること・・・体調管理】

#### 睡眠をしっかり取る

前日は早めに布団へ入るなど、  
しっかりと睡眠を取り自律神経を  
整えておきましょう。



#### 満腹時と空腹時を避ける

授乳や消化の良い食事を  
出発の1時間～2時間前までにすませて  
おきましょう。脂っこいものや柑橘系のジュースは×



### 【乗っている最中にできること】

#### 手元の一点集中を避ける

スマホで動画を観る、ゲームをする、読書など  
手元に集中すると酔いやすくなります。  
遠くの景色を見ながらお話をする、歌をうたう、手遊びを  
して少し体を動かす、なぞなぞやしりとりをするなど物を  
使わない遊びもしながら目的地へ向かいましょう。



#### 車内の換気をする

食べ物の匂いなどでこもった空  
気は酔いやすくなります。  
こまめに換気をして空気を入れ  
替えましょう。



### 【運転者ができること】

#### ゆっくりブレーキ・ゆっくり発進・ゆっくりカーブの3つを心がける

同乗者の頭が「カクン」と揺れると車に酔いやすいです。  
ブレーキは早めに軽く最後までジワッと踏む、カーブの手前ではしっかり減速し  
ハンドルをゆっくり戻すなど、心地よい穏やかな運転をしましょう。



後部座席でのシートベルト着用も義務化されています！

**全席シートベルト着用で快適なドライブを！**

