

「車中泊」＝「安全」ではありません！



車中泊で気をつけること

- 2時間に1回
外に出て歩く



- 水分をしっかりとる
トイレを我慢しない



- 足を動かす
かかと上げ



- 座席を倒して
足を伸ばせる姿勢に



- 毛布・クッションで
体を平らに

動く・飲む・伸ばすが合言葉