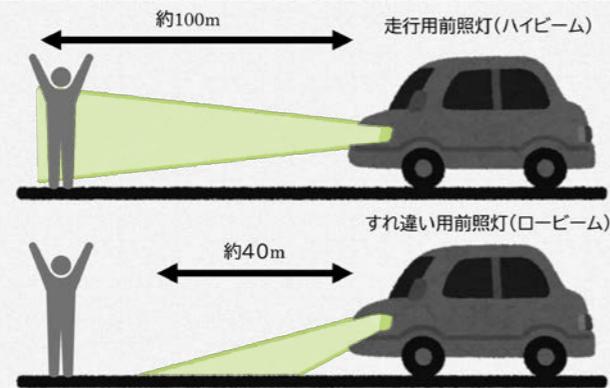


意外と知られていない
正式名称と使用ルール

ヘッドライトには通常、ロービームとハイビームが備えられています。法令上の正式名称は、ロービームが「すれ違い用前照灯」、ハイビームが「走行用前照灯」です。一般的にロービームは前方約40m、ハイビームは約100m先を照らします。照射範囲がおよそ60m異なるため、ハイビームはロービームよりも遠く

秋も深まり、日照時間が短くなる季節になりました。秋から冬にかけては日没が早まり、歩行者の服装も黒や茶色などの暗めの色が増えるため、ドライバーが歩行者を見落としやすくなります。そこで、ドライバーが歩行者を認めるために効果的な手段として、車のハイビームによる走行などがあげられます。次に事項を参考に、交通事故に遭わない・遭わないために、正しい運転操作と知識を身につけ、安全運転を徹底しましょう。

ハイビームとロービームを正しく理解し、交通事故を防止しましょう



交通安全コラム



の歩行者や障害物を早く発見できます。使用にあたっては、対向車や前走車、歩行者・自転車がいる場合はロービームに切り替え、まぶしさ(幻惑)を与えないことが重要です。つまり、他の交通に配慮しつつ、それ以外の状況では「走行用前照灯」の名のとおり、ハイビームの積極活用が推奨されます。

歩行者・自転車の皆さんへ

オートライト車でも、周囲環境に応じて手動で点灯・切替を行う「心掛け」を。消し忘れのハイビームは、対向車の視界を奪い、危険やトラブルの原因になるため注意。

ミラー・やウインドウのくもり・汚れは光の散乱を招くため、こまめな清掃で視界を確保。

生活習慣の改善も非常に重要です。秋は「食欲の秋」とも言われます。旬の野菜や果物、きのこ類、魚など、栄養豊富な食材が多く出回る時期です。バランスの良い食事を心がけます。バランスの良い食事を心がけましょう。脂肪や刺激物(辛いもの、アルコール、コーヒーなどの)の摂取を控え、規則正しい食事時間を守ることが大切です。また、適度な運動や十分な睡眠も健康維持に役立ちます。喫煙は胃粘膜を傷つけ、胃潰瘍やがんのリスクを高めるため、禁煙を推奨します。また、ストレス管理も欠かせません。過度なストレスは胃腸の調子を崩す原因となります。リラックスできる時間を持ち、趣味や運動を取り入れることもおすすめします。

これから寒さが一段と厳しくなりますので、体調管理にも気を配りましょう。日々の体調の変化に気を配り、予防のための検診を習慣にすることで、健康な毎日を送ることができます。これを機会に、ぜひ検診をご検討ください。

▼郊外道路や見通しのよい区間では、対向車・前走車がないときにハイビームを使用。

▼対向車や前走車、歩行者・自転車を認めたら、ロービームへ切り替え。

▼霧・靄・大雪のときは光が乱反射して視界が悪化するため、無理なハイビーム使用は避ける。

合言葉は「ゆとり・確認・思いやり」。ゆとりある速度と車間距離を保ち、譲り合いの気持ちをもった運転を心がけましょう。皆さん一人ひとりの心がけが、地域の交通安全につながります。季節の変わり目こそ、慎重な運転・行動をお願いします。



はじめての Birthday

晴れて1歳の誕生日を迎える金山の可愛い子どもたちを紹介します♪



はやさか いつき
早坂 一樹ちゃん

【地区】板橋
【誕生日】10月3日

【メッセージ】
あつとゆうまに1歳だね！これからも可愛い笑顔沢山見せてね。本当に生まれてきててくれてありがとう。



ささはら りょうま
笹原 緋真ちゃん

【地区】羽場
【誕生日】10月5日

【メッセージ】
姉達に毎日チョサでます笑おきぐなれよ！そんま越されるわ一笑



しばた ひすい
柴田 陽翠ちゃん

【地区】十日町
【誕生日】10月16日

【メッセージ】
陽翠の笑顔が大好き♡これからも、たくさん笑って元気いっぱいに過ごそうね！



たん あいら
愛來ちゃん

【地区】入有屋
【誕生日】11月9日

【メッセージ】
あいちゃん1歳おめでとう!!これからもせいちゃんと仲良し姉妹でいてね♡

※男の子も女の子も「ちゃん」づけにしています

町立金山診療所だより vol.199

ほっとクリニック

秋の健康づくりと検診のすすめ

山形県立河北病院 内科 久米井智先生