

ほけんだより 夏休み

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和5年7月20日（木）

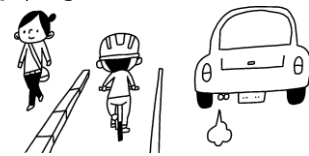
1 学期が終了し、いよいよ明日から夏休みです。健康・安全に気を付けながら、有意義で楽しい夏休みを過ごしましょう。また、夏休みは治療のチャンスです。春の健康診断の結果、治療のすすめをもらった人は、夏休みのうちに受診をしましょう。

交通安全～自転車は「車両」です～

夏休みは出掛ける機会が多くなりますが、それに伴い交通事故の危険も高まります。自分の身は自分で守れるよう普段の自転車の乗り方を振り返りましょう。

自転車安全利用五則

- その一 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- その二 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- その三 夜間はライトを点灯
- その四 飲酒運転は禁止
- その五 ヘルメットを着用



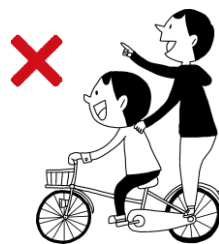
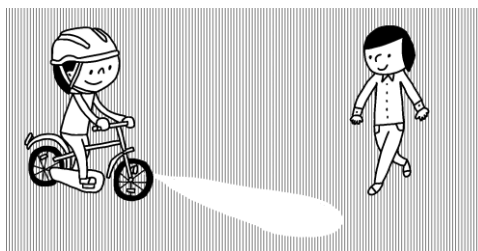
警察庁ホームページより参照

二人乗りの禁止

並進走行の禁止

信号無視の禁止

進路変更の禁止



これらは法律で定められています。
違反した場合は罰則があります。

この他にも、イヤホン等の使用、携帯電話の使用、傘差し運転、ブレーキ不良など禁止されている事項がたくさんあります。

自転車は車と同じ「車両」です。そのため、道路標識に従って走行しなければなりません。

「誰も見ていないからいいや」「車が来ていないからいいや」と思って運転したことはありませんか。その油断がいつか事故を起こします。大きな事故に巻き込まれないように、交差点では「車が出てくるかもしれない」「止まっている車の前後から人や自転車が出てくるかもしれない」など予測して運転をしたり、交通ルールをしっかりと守ったりして、けがをしない・けがをさせないように安全運転を心掛けましょう。また、友だちが危険な運転をしていたり、交通ルールを守っていないければきちんと注意できる人になれるといいですね。

そして、みなさんの安全のために保護者の方や地域の方、先生方は日頃からみなさんのことを見守っています。感謝を忘れないようにしましょう。

見直そう！自分の生活

夏休み中は自由な時間が多いため、好きなこと、やりたいことに挑戦するチャンスです。趣味や特技があればぜひこの夏休みを利用してたくさん挑戦してほしいと思います。その反面、自由な時間が多いと生活習慣が乱れ、体や心の不調につながることもあります。

生活のリズムを崩さないよう、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。

おしゃれトラブル

意外に長びくって知ってる？



「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも！

みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも！

子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも！

思春期は肌・髪・爪がツツツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事で、まずはそのツツツヤを守りませんか？





SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

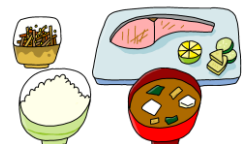
- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



うつ病などの心の病を予防する食習慣

早起きをしてバランスのよい朝食を食べることで、午前中から活発に活動するための基盤をつくることができます。また、朝食をきちんと食べると栄養状態がよくなり、日中の活動量が増えて、うつ病を発症するリスクを減らす効果があります。



うつ病予防に有効な主な栄養素

ビタミンD・・・きのこや魚などから摂取するほか、日光を浴びることによってつくられます。

葉酸ようさん・・・野菜やレバー、大豆製品などに多く含まれています。

魚の油・・・EPAやDHAには脳の発達や機能を高める働きがあります。

ミネラル・・・鉄が不足すると、いらいらしたり疲れやすくなったりします。