

保健だより

槇中生のみなさんへ・

保護者の皆さまへ

令和6年12月23日

和泉市立槇尾中学校 保健室



冬の寒さはこれからが本番ですが“最も日が短い冬至”が過ぎ、日がどんどん長くなっていきます。冬休みも出来るだけ生活リズムを変えずに過ごす、“ほどよいON、OFF”をおすすめします。



ちょっとボーっとしたくなる話

じつは脳には何もせずぼんやりしているときに活性化する「デフォルトモード・ネットワーク」というシステムがあります。これはパソコンで言うとスタンバイモード。脳はただ休んでいるのではなく多くの働きをしているそうです。たとえば、今の自分の状況を整理したり、これから先のことをシュミレーションしたり、過去の記憶を整理してひらめきを生まれやすくしたり……。スマホなどに手を伸ばしすぎず、ボーっとする時間もおすすめです。よいお年をお迎えください。

保護者のみなさまへ ご確認よろしくお願い致します

◆日本スポーツ振興センターからのお知らせです。

未請求の日本スポーツ振興センター書類はお手元にごいませんか。

時効により2年を超えると給付が受けられなくなります。ご注意ください！

- ・学校または通学中のケガなどの医療費は受診月から2年以内のご請求が必要です～
- ・「請求していないかもしれない」と思われたら、まず学校にご相談ください

【 1. 「睡眠時間はどのくらい確保するといいの？」という人へ 】

日本人は睡眠時間を削って勉強したり、働いたりしがちですが「しっかり働くにはしっかり眠る」ことこそがグローバルスタンダード（世界標準）です。とはいえ日本は今でも長寿の国。つまり睡眠時間だけが長寿につながるわけではなく、“世代ごとに必要な睡眠時間に見合った睡眠スケジュール”や“良質の睡眠の確保”、“健康的な生活習慣”を続け、“毎日楽しく活動的に過ごす”ことが大切と考えられています。

★小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。

★朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動して、夜更かしはほどほどに。

参考：スマートライフプロジェクト睡眠に係る特設WEBコンテンツ

思春期の肌トラブル情報掲載

ニキビに関する冊子資料が2冊届きましたので配布しました。

・お肌の悩みごとの参考にしてください。1冊はおうちの方向けです。

【 2. 年末の交通事故防止運動 12月1日～31日 】

改正道路交通法で11月から「ながらスマホ」の罰則が強化され「酒気帯び運転」の罰則が新設されましたが、背景には自転車による交通事故増加傾向が続いていることがあります。わたしたちの住む大阪府の自転車事故は全国と比較すると1割以上多くて、府下の全交通事故のうち自転車事故が3割以上を占めるようです。



一度やってみよう「自分で安全行動チェック」

<input type="checkbox"/>	「ながらスマホ」はしない
<input type="checkbox"/>	夕方や夜間の外出時には明るい色の服を着ている
<input type="checkbox"/>	歩行者として 信号を守り青信号でも左右確認する
<input type="checkbox"/>	道路横断は、横断歩道を渡る
<input type="checkbox"/>	横断する時、車などのドライバーに目や手で合図を送る
<input type="checkbox"/>	飛び出しや無理な横断はしていない
<input type="checkbox"/>	自転車利用時 交差点では信号と一時停止を守り、安全確認
<input type="checkbox"/>	一時停止の標識のある交差点で必ず止まり左右確認する
<input type="checkbox"/>	安全速度で走行して、歩行者を優先している
<input type="checkbox"/>	見通しの悪い交差点などでは一時停止など安全確認する
<input type="checkbox"/>	早めにライトオン（自転車灯の夜間点灯）をしている
<input type="checkbox"/>	ヘルメット着用し、万一の事故に備えている
<input type="checkbox"/>	傘さし運転はしない
<input type="checkbox"/>	並進運転はしない
<input type="checkbox"/>	イヤホンやヘッドフォンを使用するなどして安全な運転に必要な音又は声が聞こえない状態での運転はしない
<input type="checkbox"/>	家庭では 信号を守る、横断歩道の渡り方など大人が手本を示すなどしながら具体的に伝えている
<input type="checkbox"/>	身近に起こった「ヒヤリ・ハット」の体験をもとに交通ルールや安全確認の重要性について家族で話し合っている

また、警察庁の調査では自転車事故で亡くなった人のうち8割、けがをした人のうち7割が『何らかのルール違反をしていた』ことが分かっているそうです。危険行為によって“事故の相手方を死亡させてしまう”ことも、“自分が事故に巻き込まれる”こともあります。ルールを確認し、安全に自転車を利用しましょう。

参考：大阪府警HP、国土交通省 近畿地方整備局 大阪国道事務所、政府広報オンライン

スマホなどを使うときは、周囲を確認しながら立ち止まろう。

通行の妨げにならない安全な場所で操作しよう。

通行中は相手が自分の存在に気づいてくれているかをお互いに確認しよう。

