

11月のほけんだより

東中学校
2022.11.10

朝晩に肌寒さを感じる季節となり、気温差によって体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠と食事をしっかりとって、体の免疫力を落とさないようにしましょう。また、1・2年生は部活動で汗をかいたあと、汗の始末やジャージを着用するなど、下校の時に体を冷やさないようにしてください。



「自転車の交通違反」取り締まり強化はじまる

自転車を利用する人の事故が増加しているため、警察は自転車の取り締まりの強化を始めました。特に「信号無視」「一時不停止」「右側通行」「徐行せず歩道通行」の4つです。みなさんの自転車の乗り方は大丈夫ですか？

自転車通学者の登下校の様子をみていると、不安なところがあります。登校時、ファミリーマート方面からまっすぐ東門へくる場合、一時停止で止まっていますか？ 下校時、先生に「自転車は左側！」と、声をかけられていませんか？



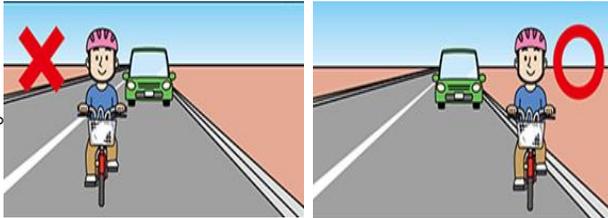
自転車に乗るときに守るべきルールには、様々なものがあります。「自転車に係る主な交通ルール」からいくつか載せておきます。みなさんも、再度確認しておいてください。

★自転車は「軽車両」です。

違反すると罰則が科せられる場合があります。

◆車道通行が原則。そして、道路の左側によって通行。

例外で歩道を通行できる場合は、車道よりの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければならない。



◆交差点では信号と一時停止を守って、安全確認する

◆夜間はライトを点灯する。

◆並進（横並びで走行）は禁止。

◆片手運転の禁止。

携帯電話の通話や操作しながら・傘をさしながらなど

◆二人乗りの禁止。

◆交通事故があった時は、負傷者を救護し警察に連絡しなければいけません。



あるなしクイズ

ある に共通するのは？

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」

ポケット 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…



石 歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



寿命 歯の平均寿命は約50～65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。



やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。

新型コロナウイルス感染症に伴う現在のマスクの着用については、下のポスターのとおりです。
みなさん自身が自分のいる場所や周囲との状況、そこで何をするのかを考え、適切なマスクの着脱をしてください。保健室では体調不良やけがの時は、問診や処置等でみなさんとの距離が近かったり、話をするのでマスクをつけてもらっています。しかし、気持ちを落ち着かせるためなどの時は、離れたところで見守っているため「マスクを外していいよ」と声をかけています。

マスクの着用について

マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

屋外

季節を問わず、
マスク着用は**原則不要**です。



人との距離(めやす2m)が保てず、
会話をする場合は着用をお願いします。



徒歩や自転車での通勤・通学など、人とすれ違い時も不要



距離を保って、会話をする際はマスクは不要

屋内

距離が確保でき会話を
ほとんど行わない場合をのぞき、
マスクの着用をお願いします。



マスク着用推奨



十分な換気など感染防止対策
を講じている場合は外すことも可

マスク着用推奨



距離が確保できず、
会話をする時は着用



人との距離(めやす2m)が保てて、会話を
ほとんど行わない場合は着用の必要ありません。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。
高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や
人混みの中ではマスクを着用しましょう。

