

ほげんだより



平成27年 2月 清風中学校

まだまだ凍える日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。わくわくと春の訪れを感じさせるネーミングですね。

『春一番』の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気をつけましょう。

春はすぐそこです。



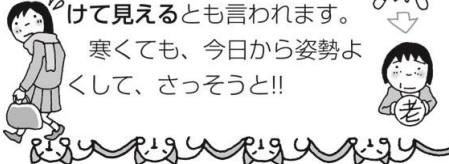
冬の猫背は魅かたマンハント

寒いとつい背中を丸めて猫背になりがち。でもね、その猫背があなたの魅力をダウンさせているかも？！

猫背でいると肩の筋肉が緊張し、内臓も圧迫されて、呼吸は小さく浅くなります。そのため血流が悪くなり、肩こりや便秘が起こります。

また肌は内臓の鏡とも言われています。内臓への負担が肌の不調の原因のひとつかも。それに猫背だと実際より老けて見えるとも言われます。

寒くても、今日から姿勢よくして、さっそうと!!



相性が悪いとパチッとくる!

セーターなどを脱ぐときに『ピリッ』とくる『静電気』。ケガするほどの刺激はないけれども、できれば予防したいですね。

乾燥した空気で起きやすい現象なのですが、衣服の場合は組み合わせによって防ぐこともできるようです。ナイロン地やウール地の衣服の場合は、アクリルやポリエステルとの相性が悪いようですよ。



冬のかさね着3つのコツ

① 冬のあったかいかさね着のコツは、空気をかさね着することです。からだにピッタリした下着や服より、からだと服や、服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。

下着、シャツ、上着、コートと順番にかさねます。



② 3つの首を保温しましょう。首、手首、足首を温めるのが、保温のコツ。

③ ふあついコートを着ても、下半身がうす着だと寒く感じます。下半身も温かく。

まだまだ インフルエンザに注意!



マスクをきちんとつけよう



自転車は安全に乗って 事故をしない!

自転車事故の相手は、8割以上が自動車。また、出会い頭の衝突は、事故全体の半数以上になります。(警察庁調べ/H25年12月末)



▼その他にも見かける危ないこと



自転車の交通ルールを再チェック

ルール違反は、重大な事故の原因となり、罰金などの対象になります。

Q1 自転車は、どっちの仲間?
A 車 B 歩行者
自転車は「車道」を通ることになっています。

Q2 自転車が通ってよいのは?
A B
自転車を通れる歩道でも、歩行者優先で。

Q3 正しい右折のしかたは?
A B
自転車は車道の左側を通らなければなりません。

Q4 3台の自転車、どう走る?
A B
「横並び」は禁止です。

乗ってはいけない!! こんな自転車

- ×前方を照らすライトがついていない。電池切れ、電球切れに注意しましょう。
- ×自転車の後ろに反射器材(または尾灯)がついていない。
- ×ブレーキを備えていない。



疲れる! 危険!

大きな音にさらされ続けると、耳は疲れてしまいます。

まわりの音が聞こえず、危険に気づくのが遅れることも...

安全しりとりの自転車

スタート

ゴール

① ○○○○ではライトを必ずつけて
② 交差点ではとくに○○○○
③ ○○○○○○で左右確認
④ 赤・黄・青を必ず守る
⑤ 前だけじゃなく○○○○も見て

歩きながら、自転車に乗りながら、そして、電車やバスの中でも、イヤホンをつけている人をたくさん見かけます。好きな音楽を楽しむのはよいことですが、使い方によっては、とても危険です。

イヤホンは、まわりの音がじゅうぶん聞こえるくらいの音量で。歩くときや自転車に乗るときには、使わないようにしましょう。

自転車は、交通事故の被害者にも加害者にもなるのです

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より