

保健だより

# えがお

No.29



2025年3月21日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎 睦世

もうすぐ春休みです。4月には、1年生は2年生に、2年生は3年生に進級します。春休みは、気持ちよく新年度のスタートをきるための準備期間です。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。さらに、リラックスできる時間もつくり、心と体の健康状態を整えましょう。

## 保健室の1年間を振り返ってみました！

4月から3月14日までの来室状況です。



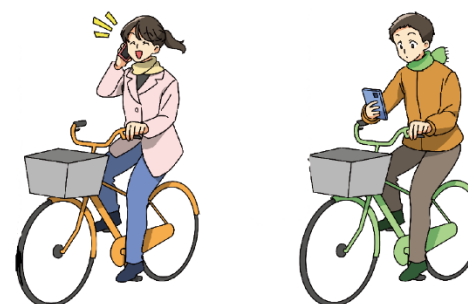
爪が伸びていたからケガをした。ふざけながら歩いていたからケガをした。など、予防できるケガが多くありました。  
◎定期的に爪を切る。  
◎周りを見て行動する。



睡眠不足からの頭痛が多かったです。やはり体調を整えるためには規則正しい生活が大切です。  
「早寝・早起き・朝ごはん」  
◎良質な睡眠。  
◎8～10時間の睡眠時間の確保。

## 自転車事故に気をつけよう

春休みは、いつもより自転車に乗る機会が増えると思います。令和6年11月1日に道路交通法が改正され、自転車の運転に関するルールが強化されました。自転車の交通ルールについて、あらためて確認しましょう。



\*停止している時は罰則の対象外です。

スマホを手にとって自転車に乗りながら通話することも、画面を見ながら運転することも、新しく改正された道路交通法から罰則の対象になりました。

違反すると、6ヶ月以下の懲役または10万円以下の罰金になります。また、スマホを使用していたことで交通事故などの危険を生じさせた場合は、1年以下の懲役または30万円以下の罰金になります。

### これも罰則のある交通違反です！

かささし運転



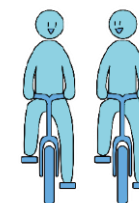
5万円以下の罰金など

イヤホンなどを使用して安全な運転に必要な音や声が聞こえない状態での運転



5万円以下の罰金など

並進運転



2万円以下の罰金または料（「並進可」の標識があるところは除く）

2人乗り



2万円以下の罰金など（都道府県公安委員会規則の規定で認められている場合は除く）

詳しく知りたい人は、このページを見てください。[兵庫県警察 自転車の交通安全](#)

4月からの新年度を気持ちよくスタートできるように、むし歯がある人や黒板の字が見えにくい人などは春休み中に受診をしましょう。また、規則正しい生活を心がけ、心と体がともに健康な状態で新学期を迎えましょう！