



# たんぽぽ

令和6年度 第1号

未来高等学校・河原調理専門学校

保健室

入学・進級おめでとうございます。1年生は新しい環境や人間関係に期待と不安でいっぱいでしょうか。2・3年生はワクワクですか、それとも緊張感の方が大きいのでしょうか。この時期は、思ったよりも心身の疲れが大きいので、焦らず自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。まずは、体調を整えて健康第一でスタートしましょう。

新しい生活に慣れるには、まず、自分の生活リズムを整えることが大切です。

## 夜ふかしはしていませんか？



元気に学校生活を送るために、“夜ふかし”しない生活をしましょう。新生活が始まった今が、生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早寝・早起き、朝ごはんをしっかりとって、生活リズムを整えて登校しましょう。

## 学校感染症にかからないために・・・手洗い、消毒、換気をしっかりと

下記の学校感染症については「学校保健安全法」に基づき出席停止となります。病院で学校感染症と診断を受けた場合は、担任又は学校に連絡してください。

コロナ感染症・インフルエンザ・百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎・風しん・水痘  
咽頭結膜・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・コレラ・細菌性赤痢腸管出血性大腸菌感染症・腸チフス  
パラチフス・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・その他感染症

## ヘルメットを着用していますか？

ヘルメットの着用は 2023年4月1日から年齢を問わず、自転車に乗るすべての人にヘルメット着用が努力義務化されました。安全のため積極的に着用の習慣化を付けましょう。



R元年～R5 までの東京都内における自転車乗用中死者の損傷部位の割合

↓  
自転車死亡事故の 64.9%が頭部に致命傷を負っていると報告されています。

### ★ 命を守るために「ヘルメット」を着用しよう。

### ★ 乗車時には交通ルールやマナーを守って、自他の命を大切にしよう。

- 車道は原則左側通行（歩道は例外、歩行者を優先）です。
- 並進やスピードの出し過ぎをしない。
- 交差点では必ず一時停止をし、歩行者がいる場合には、歩行者優先で安全に留意する。
- 夜間はライトを必ず点灯する。
- スマホの『ながら運転』や『傘さし運転』は違反です。
- イヤホンをつけての運転は、周囲の音が聞こえにくくなり、事故につながります。



心も体も健康で充実した一年にしていきましょう！！