



たんぽぽ

令和6年度11月号
未来高等学校
保健だより

自転車や歩行者の「ながらスマホ」に要注意！

2024年11月1日から「ながらスマホ」の罰則が強化されます。
手に持って自転車乗車中にスマートフォン等を操作する行為が禁止され、
罰則の対象となりました。

違反者は、6か月以下の懲役または10万円以下の罰金
交通の危険を生じさせた場合には、1年以下の懲役または30万円以下の罰金



スマホや携帯電話を操作しながら歩いたり、自転車を運転したりしていると、ほかの歩行者や自動車などにぶつかり、相手にけがをさせるおそれもあります。自転車運転中や歩行中の「ながらスマホ」は、自分自身が思っている以上に**危険な行為**です。スマホや携帯電話を使うときは、周囲を確認しながら立ち止まり、通行の妨げにならない安全な場所で操作しましょう。

◆ 姿勢を確認しよう! ◆

後頭部 肩甲骨 お尻 かかとを

壁につけて立ってみよう



腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安です。隙間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁に付けられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。

11月 健康に関する日

11月1日 良い**姿勢**の日

11月8日 良い**歯**の日

11月9日 良い**空気**の日

11月26日 良い**風呂**の日

◆ 姿勢に注意 ◆ (姿勢が悪いと体にも悪い影響が・・・)

肩こりや腰痛などの体の不調が 起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓の位置がずれて負担がかかり、正常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質が溜まりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

