



保健だより

2月

羽生市立新郷第一小学校 R8. 2. 13

できるかな？

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

ぽかぽか言葉 大作せん!!

ぽかぽか言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



いいところをさがして探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



言葉って不思議だね。友だちを楽しい気持ちに

させたり、悲しい気持ちにさせてしまったりすることもある。『軽い気持ち』で言った言葉が友だちの『こころを傷つけて』しまうこともある。自分のイライラだっで大きくしてしまかも。こころは、「見えない」からこそ大切にしたいね。

ぽかぽか言葉 は、ほかにもあるよ。

◇おはよう ◇すごいね ◇おめでとう
◇ごめんね ◇いっしょにやろう ◇また明日
◇どうしたの? ◇手つたおうか?

知っていますか？ 自転車のルール

1 自転車事故により加害者になる可能性がある。

自転車対歩行者の事故により子どもでも加害者になる可能性があり、特に事故にあう歩行者は、高齢者が多いことから自転車による高額賠償になることがあるそうです。

※埼玉県では、「埼玉県自転車の安全な利用の促進に関する条例」を改正し、埼玉県内で自転車を運転する場合には自転車損害保険等への加入が義務となりました。

2 2026年から自転車にも交通反則通告制度(青切符)が適用。

青切符の対象は、16歳以上の自転車運転者です。16歳未満の者が違反をしたときには、基本的な自転車の交通ルールを記載した「自転車安全指導カード」等が交付されます。

＜例＞・スマートフォンや携帯電話などの使用 ・信号無視 ・一時不停止
・二人乗り、並走 ・傘さし、イヤホン使用 など

3 事故が起きにくい自転車を選ぶための安全マーク。

各基準の概要

			
名称	BAAマーク	SGマーク	JISマーク
交付団体	(一社)自転車協会	(一財)製品安全協会	産業標準化法によるJIS認証取得事業者
法	(自転車協会の業界基準)	(消費生活用製品安全法 (注))	産業標準化法
概要	・安全基準に加え、環境負荷も考慮した製品基準。 ・JIS規格をベースに、JIS規格にない要件や厳しい基準値を定めている。 ・事業者が生産物賠償責任保険(PL保険)加入義務付け。	・対象製品ごとの安全基準。 ・自転車については完成車のほか、ヘルメット、幼児座席、空気ポンプのSG基準がある。 ・製品欠陥に伴う事故に対して対人賠償責任保険(上限1億円)が附帯しており、自転車については有効期限が購入日から5年間。	・鉱工業製品の生産・流通・消費の便を図るための統一規格。 ・自転車については、部品や試験方法についての規格があり、38種類のJIS規格がある。(うち、完成車のJIS規格は4種)

注：同法を受けて創設された制度だが現行法との直接的な関係はない。

4 ヘルメットで安全力を高める。

自転車事故死の約5割が頭部に致命傷を負っている。ヘルメットは命を守る術(すべ)です。※自転車の乗車用ヘルメット着用努力義務化(道路交通法 令和5年4月施行)

学校では6月に交通安全教室を行い3年生以上で自転車について「ブタベルサハラ(ブレーキ・タイヤ・ベル・サドル・ハンドル・ライト)」を合言葉に点検について話をしています。御家庭でも安全にルールを守って自転車に乗るようにお話しください。

学校保健表彰で文部科学大臣表彰を受賞 埼玉県学校歯科保健コンクール 埼玉県歯科医師会会長賞

新一小の健康教育の取組や児童の歯の状態や歯科保健活動の取組が評価され受賞することができました。これも児童の日頃の努力と保護者・地域の皆様の御協力のおかげと感謝しております。ありがとうございます。



広報「はにゅう」1月号に掲載されました。