

# ほけんだより 8月

夏休みには自由な時間がたくさんある分、うっかりと「危険」に出会ってしまう率も高くなります。身の回りに潜む「危険」を避けるためには、以下のことを理解し、正しい行動をとってください。そして、安全で有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

## 夏休み 潜む「危険」に気をつけて

### 1. 自転車 自分は大丈夫…が危ない

自転車の事故は、自分が負傷する場合と、人に負傷させる場合があります。スマホのながら運転や無灯火、スピードの出し過ぎで相手を死亡させたり重大な障害を残し莫大な損害賠償を請求された例もあります。

#### 自転車を運転するときは

- ・「止まる」「見る」「確かめる」
- ・スピードを出し過ぎない
- ・時間に余裕を持って出かける

#### 交差点での自転車事故

(自転車事故分析資料  
2019 警視庁)



交差点での衝突事故が全体の51.3%

「ちょっとくらい無理をしても自分は大丈夫」と思っていた人が、こんなにいます。

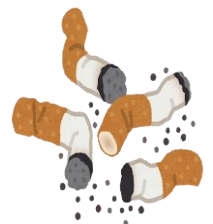
### 2. たばこ それでも吸いたいのか?

なぜ20歳になるまで喫煙がダメなのか？  
喫煙は「がん」「呼吸器疾患・心疾患」などに影響し、特に未成年からの喫煙には害が大きいのです。「将来のことを言われても…」とピンとこない人は、こんなアンケートはどうですか？

#### 家族のたばこについて

#### 国民意識アンケート結果は…

- ・配偶者の喫煙やめてほしい…61.2%
- ・将来、子供に喫煙してほしい…82.3%
- ・結婚相手はたばこを吸わない方がいい…69.8%



(家族のたばこについて国民意識アンケート2019 国立がん研究センター)

### 3. アルコール ちょっとくらい…もダメ!

未成年にはたばこを勧める大人はいなくても、お酒を勧める大人はたまにいます。けれど、未成年の身体はアルコールにまだ弱く、急性アルコール中毒などの危険も大きいのです。「イッキ飲み」には命の危険もあります。

#### 急性アルコール中毒で

救急搬送された20歳未満の人  
(1年間に) 637人

(急性アルコール中毒による救急搬送人員  
東京消防庁 2018)



## 4. オシャレ 気軽な気持ちで使ったばかりに

### カラコンでオシャレしたつもりが…

目の角膜が酸素を取り入れて吸収しているのを知っていますか？ところが「カラーコンタクトレンズ」は酸素を通しにくい材質のものや、サイズ・カーブ・厚みから酸素不足を招きやすいものがあります。また、色素落ちによって、角膜や結膜に障害がおこることもあります。

### 二重まぶたどころか…

二重まぶたにする接着剤が目に入り、涙の出口がふさがれたり、アレルギー性の眼瞼（まぶた）炎や結膜炎を起こすことがあります。

こんな目じゃ出かけられないよー



## 5. スマートフォン 中には「危険」も潜んでいます

コミュニティサイトから起こった「18歳未満の障害」は年々増えています。被害の中には、買春や児童ポルノなどもあります。

スマホなどの利用で

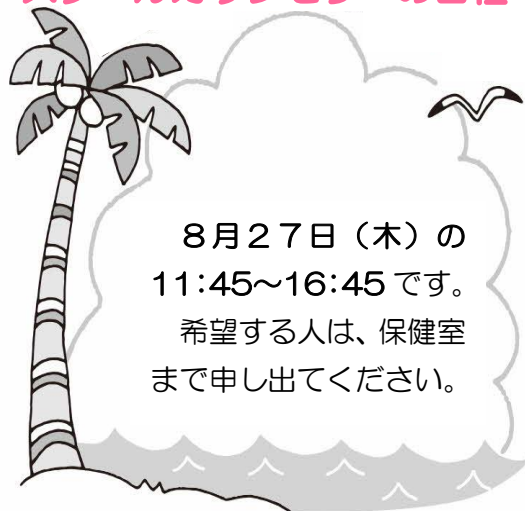
犯罪被害にあわないために

3つのポイント

- ① 会わない ② 書き込まない ③ 掲載しない



## スクールカウンセラーの日程



8月27日（木）の  
11:45~16:45です。  
希望する人は、保健室  
まで申し出てください。

古くなった金属製の容器（水筒など）に酸性の飲料（主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツドリンク）を入れて長時間保管した結果、食中毒が発生しました。

### <4つの注意ポイント>

- 1 容器の内部にサビやキズがないこと
- 2 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に入れて保管しないこと
- 3 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- 4 取り扱う商品の表示及び注意喚起を確認し、使用すること



**食中毒にご注意を!**

### 『免疫力』を高める食事

7月2日に実施した令和2年度第1回「朝食アンケート」の結果は、朝食摂取率が89.6%でした。前回（令和元年11月実施）より「朝食を食べた」桐桜生の割合は若干高くなりました。食べ方に関しては、朝食に「野菜を食べた」が42.9%、「みそ汁やスープ等の汁物を食べた」が37.8%で、前回と同じくらいの割合となりました。朝食を食べていない生徒の理由については、「食欲がない」、「時間がない」、「いつも食べない」が多かったです。

新型コロナウイルス感染症予防の一つに「栄養バランスのとれた食事」があげられています。私たちには外敵から体を守り、健康を維持する『免疫力』を高めることが重要なのです。免疫力を高める食材として、発酵食品、きのこ類、海藻類、豆類、緑黄色野菜やねぎ類、根菜類、たんぱく質を含む食品等があります。様々な食品を食べるには、朝・昼・晩の食事、これらの食品をおかずや汁物として摂取することが必要であり、その毎日の習慣が、未来の自分をつくるのです。 文責：食育担当者