七尾市立七尾東部中学校保健室
令和５年６月　№4

ほけんだより６月

●自転車事故を防ごう！！

自転車には危険がいっぱいあります！残念なことに、自転車によるけがや接触事故が多々発生しています。
もう一度、自転車の乗り方を見直してみましょう。

交差点では信号と一時停止を守って安全確認

止まれの標識や、道路に「止まれ」と書いてあるときは、必ず止まって安全を確認しましょう。左右が見えにくい交差点を通るときは、しっかり左右の安全を確認しましょう。

併進走行

他の自転車と並んで通行することはできません。

自転車に乗る時はヘルメットをかぶる

車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、車道の左側を通ることが決まりですが、子供（13 歳未満）が自転車に乗るときは、歩道を通ることができます。車道を通るときは、左側を通ります。
歩道は歩いている人が優先です。歩道を通るときは車道側に寄って通行し、歩いている人の妨害になりそうなときは止まりましょう。

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生残る傷あとに

飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。
どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散しないように気をつける。
知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。
未来の自分を苦しめないように。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

●６月の健康診断のお知らせ

耳鼻科検診	６月　９日（金）　１４時００分～　２３H/２４H/３１H ６月１５日（木）　１３時３０分～　１年生/２１H/２２H ６月１６日（金）　１４時００分～　３２H/３３H/３４H
眼科検診	６月１３日（火）　１３時３０分～　１３H/２１H/２２H
尿検査	６月１４日（水）登校後提出　（二次検査のみ）