

交通安全指導(安全な自転車の乗り方について)

生徒指導主事 奥泉 清人

5月1日(月)、全校集会で交通安全指導を行いました。3月に本校生徒の自転車の乗り方に関して地域の方々から心配されるお電話が数件ありました。また、5月は交通事故が最も多い月です。そこで、交通安全(特に自転車のルール・マナー)について再確認したいと思います。

【自転車安全利用五則】

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を走行しましょう
 - ・自転車は「軽車両」扱いのため、原則、車道の左端を走行します。
- ③ 歩道は歩行者優先、車道よりを徐行しましょう
 - ・但し、交通量が多く走行が危険な場合や、「自転車歩道通行可」の標識や道路標示がある場合は、歩道を走行することができます。ちなみに、津幡警察署前の歩道には「自転車歩道通行可」の標識があるため走行可能です。
- ④ 安全ルールを守りましょう
 - ・並列走行や二人乗り、スマホやイヤホン进行操作しながらの走行、信号無視や一時不停止など悪質な危険運転は多くの人に迷惑をかけます。
- ⑤ ヘルメットを着用しましょう



歩道を通るときのきまり

- 歩いている人の迷惑にならないようにします。
- いつでも止まれるようゆっくり通ります。
- 歩いている人が多い時は、自転車から降りて、押して歩きます。
- 自転車は、歩道の車道寄りを通ります。



事故に遭わないために、被害者にも加害者にもならないために交通安全のルールを守り、安全に自転車を利用しましょう!!



仕組みを理解し、時間を支配することが成功のカギ

研究主任 鶴山 達也

4月の入学、進級から早一ヶ月が経ちました。2・3年生の中には、新たなスタートを機に、学習への取り組み方を変えた人もたくさんいるようです。今月の全校集会では**5秒・10分・1週間**という話をしました。

『勉強しなければいけないのはわかるけど、やる気が出ない』人は、まずは**10分**やってみることが大切です。脳は不可のかかることをやりたがらない性質を持っていますが10分継続することで作業興奮と呼ばれるドーパミン、いわゆるやる気物質が出てくるのです。津幡中学校ではその10分を英語の音読で行う呼びかけを行っています。

そもそも『やる気』って？

ドーパミン(作業興奮)

やる気を引き起こす神経伝達物質
行動することで初めて分泌される

10分間



『やってみるものの、続かないんだよね』という人は、習慣化するまでのメカニズムを知っておいてください。どんな習慣も最初の**1週間**が勝負です。それを超えれば、やがて少しずつ身に付いてくるもの。そして1か月後、期末テストを向かえるころには、うまく習慣化に成功していることも大いに期待できます。

最後に『でもやっぱりやる気が起きないんだよね』という人は、頭の中で5秒カウントダウンをしてみるのがよいです。先述した通り、脳は時間が経つほどやらない理由を探す性質を持っています。ですから5秒頭の中でカウントダウンをし、すぐさま行動を起こすことが効果的なのです。この**5秒で行動し、10分やることを、1週間続けることを**ぜひトライしてみてくださいはいかががでしょうか？

