



懐風館高校 保健室

2017.12 月

定期考査も終わり、もうすぐ冬休みですね。年末年始の予定を立ててワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。冬休みを楽しく元気に過ごすために、事故や事件に巻き込まれないよう十分気をつけましょう！

◎十分な睡眠



睡眠・食事・運動など規則正しい生活を心がけましょう。特に夜更かしは厳禁です！

◎適度な運動



◎規則正しい生活



手洗い・うがいを忘れずしっかりしましょう。



風邪・インフルエンザ予防

人混みや乾燥している場所ではできるだけ避けましょう。



自分のためにも、周りの人のためにもマスクをしましょう。



自転車の事故が多発しています



時間確認でちょっとスマホを見る

友達と並走



右側走行



一時停止の標識無視

朝、時間がなくてスピードを出している



イヤホンつけたまま



交差点を斜めに横断

自分は暗くないからライトはつけなくていいや



赤信号だけど車来てないからまあいっか!



上記のような乗り方をしていると、事故が起こった時に大きなケガをしたり、加害者になる可能性が高くなります。また、しっかりルールを守っていても、事故に遭うことがあります。日頃から、危険を予測しながら安全な乗り方を心がけましょう。

もし、事故に遭った場合はケガをしていなくても、必ず相手の名前や連絡先を聞くようにしてください。