



今年も残すところあと1か月となりました。上南生のみなさんは充実した学校生活を送ることができましたか？何をするにも、まずは身体が資本です。睡眠・休息、適度な運動、バランスの良い食事で体調を整えて、2025年最後のこの1か月を悔いのないように過ごしましょう。

### 冬休みの生活について

もうすぐ、待ちに待った冬休みがやってきます。冬休みは、いつもより時間にゆとりがあり、つい夜更かしや朝寝坊をして生活リズムが乱れがちになります。また、寒さで外出の機会が減って運動不足になったり、食べすぎて体重が増えたりすることも起こりやすい時期です。

生活リズムが崩れると新学期のスタートにも影響するため、「早寝・早起き・朝ごはん」の基本を大切にして、規則正しい生活リズムを維持することに努め、心身ともに充実した冬休みを過ごしましょう。

#### 規則正しい生活リズムを保とう

##### □早起きを心がける

朝日を浴びて体内時計をリセットし、生活リズムを整えます。

##### □日中の運動

散歩や適度な運動をして、日中に体を動かすことで睡眠の質が向上し、規則正しい生活につながります。

##### □就寝前の準備

就寝前1時間はスマートフォンやテレビのブルーライトを避け、脳を覚醒させないようにします。



#### 食事の時間や内容を意識してみよう

##### □規則正しい食事

毎日決まった時間に食事を摂り、特に朝食をしっかりと食べることが大切です。

##### □バランスの取れた食事

「主食」「主菜」「副菜」に汁物や牛乳・果物を組み合わせて、エネルギー源となる炭水化物、体を作るたんぱく質、体の機能を整えるビタミン・ミネラルなどをバランスよく摂取できる食事を心がけます。



#### それでも生活リズムが乱れてしまったら・・・

##### □少しずつ元に戻していく

毎日15分ずつ早く寝るなど、少しずつ生活リズムを正していくのが効果的です。

### 12月・1月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	12/10 (水)	12/17 (水)	1/7 (水)	1/14 (水)	1/21 (水)	1/28 (水)
スクールソーシャルワーカー	12/10 (水)	—	1/7 (水)	1/14 (水)	1/21 (水)	1/28 (水)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

## 自転車の交通ルールを知って事故を防ごう

最近、上南生の間でも、自転車の事故が増えています。大きな事故やけがになる前に、自転車の交通ルールを改めて確認しておきましょう。



### 乗る前に自転車の確認をしよう

- ・**ブレーキ**は前輪及び後輪にかかり、時速 10 キロメートルの時、3 メートル以内の距離で停止させることができること。
- ・**前照灯**は、白色または淡黄色で、夜間前方 10 メートルの距離にある交通上の障害物を確認することができる光度を有するもの。
- ・**反射器材**は、夜間、後方 100 メートルの距離から自動車の前照灯で照らして、その反射光を容易に確認できるもの。

警視庁ホームページ 交通安全＞交通事故防止＞自転車の交通安全＞自転車の交通事故防止＞

自転車の交通ルール-乗ってはいけない自転車-乗る前に確認しましょう を加工して作成

### 『自転車安全利用五則』を知っていますか？

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



警視庁ホームページ 交通安全＞交通事故防止＞自転車の交通安全＞自転車の交通事故防止＞自転車の交通ルール-自転車安全利用五則 を加工して作成



タイヤの点検をしよう！  
摩耗して溝がなくなっていないかな？つるつるの  
タイヤはとても滑りやすくて本当に危険だよ。

特に雨の日の  
マンホールは  
滑りやすく、  
事故が起こり  
やすいようです。



### 保健室より

通いながっている道こそ、雨が降っていたり、夜暗いときに通ったりすると、いつもと感覚が違って思わぬ事故につながることもあります。

時間に余裕をもって出かけ、落ち着いて乗るように心がけましょう。

もしも**自転車**で登下校中に転んでけがをしたら、まずは安全を確保して、できる範囲で応急処置をしましょう。大きなけがの時は、保護者や学校に連絡してください。場合によっては、警察への連絡が必要なこともあります。

相手がなく、自分一人で転んでけがをして医療機関を受診したときは、保健室に申し出てください。スポーツ振興センターの対象の場合、申請に必要な書類をお渡しします。

**車や自転車、歩行者等の相手がいる事故の場合**は、安全を確保するとともに、救急車要請等の負傷者への対応をします。そして、必ずその場で警察に連絡をしてください。