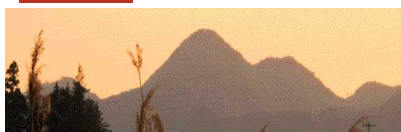


「校報」の窓



本校ホームページアドレス <http://www2.iwate-ed.jp/mos-h/>
平成29年度生徒会スローガン 「万里一空」

校訓
「友愛・克己・躍進」
豊かな心日本一
爽やかな教育環境日本一
挨拶が飛び交う学校日本一
岩手県立盛岡南高等学校
文責 岩澤 健二

☆インフルエンザから身を守るためには？

12月に入り県内でもインフルエンザが流行りだしてきています。県内の高校でも学級閉鎖の処置を取るところが出てきています。そこで、今回はインフルエンザから身を守るためにはどうしたらよいか?インターネットで調べてみましたので、皆さんも参考にしてみてください。

1 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう

- ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ウイルスは石けんに弱いので、正しい方法で石けんを使う

2 日常の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまのおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

3 予防接種を受ける

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

4 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

5 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



●明るい挨拶・しっかりした返事 ●きれいな環境 ●豊かなコミュニケーション

<本日の謎かけです!!>

「インフルエンザ」とかけて、「冬場の暖房代」とときます。
その心は、どちらも「高熱(光熱)」に悩まされます!!



☆皆さんの「自転車マナー」は大丈夫ですか！！

残念なことに、次の様な自転車事故が起きてしまいました。皆さんは、この記事を読んでどのように感じますか。

「イヤホン+スマホ」自転車が歩行者死なす意識希薄に警鐘や怒りの声も社会的に大きな問題となっている「ながらスマホ」問題。

そんな中、スマートフォンを操作しながら運転していた自転車と衝突した歩行者が死亡する事故が発生。インターネット上に衝撃が走っている。

「スマホ自転車と衝突、歩行者死亡！！」

12月7日(木)、神奈川県川崎市にて電動自転車と歩行者がぶつかり、歩行者が死亡する事故が発生。同市麻生署は「重過失致死」の疑いで電動自転車を運転していた女子大学生(20)を書類送検する方針を固めた。運転中にスマートフォンを操作していた行為が、重大な過失にあたる判断されたため。事故を報じた神奈川新聞によると、遊歩道から歩道に出ようとした女子大生の電動自転車と、歩道を歩いていた女性(77)が出会い頭に衝突。歩行者の女性は転倒し頭を強く打って病院に搬送されたが、およそ2日後に搬送先の病院で亡くなった。報道によると、女子大生は事故当時、左耳にイヤホンをつけ、左手でスマートフォンを操作、右手には飲み物を持っている状態で電動自転車を運転していたという。女子大生は「ぶつかるまで気づかなかった」と話しているそうで、前方不注意で歩行者の女性を死なせた疑いが持たれている。

また、以前の自転車事故として、例え子どもでも、多額の損害賠償を命じられた判決があります。自転車で起きた事故の損害賠償の事例として有名になったのもです。それは、神戸地方裁判所が2013年7月に男子小学生が起こした死亡事故に対して命じた約9,500万円の賠償命令でした。男子小学生が夜間、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性と衝突し、被害者は頭蓋骨骨折の大怪我をし、植物状態になってしまった事故です。当然、男子小学生には支払い能力がありませんので、親が支払わなければならないのですが、子どもが乗った自転車が大きな事故を起こし、自動車事故と同じ水準の損害賠償を科せられたと世間を騒がせました。この1件だけではなく、自転車と歩行者の事故に対して多額の損害賠償金支払いを命じる判決が相次いだため、自転車の運転者が保険に加入しておくことの大切さを知らしめることになりました。生徒の皆さんの中で、自転車保険にまだ加入していない場合は、万が一に備えてお父さん、お母さんと相談してみてもいいでしょうか。特に冬場の自転車通学には十分注意し、交通ルールを守り安全運転に努めましょう。

<自分自身で簡単にできる自転車点検10のポイント!!>



- ① ベルは鳴りますか？周囲に注意を促すのが目的です。
- ② ハンドルはしっかり固定されていますか？重大な事故につながります。
- ③ ライトは点灯しますか？夜間の安全は自分で守りましょう。
- ④ ブレーキは確実に効きますか？自転車こそ急には止まれません。
- ⑤ サドルはしっかり固定されていますか？快適な走行のため高さを調節してもらいましょう。
- ⑥ 鍵は付いていますか？ドロボウさんさようなら。
- ⑦ 反射板はついていまか？夜間の安全は自分で守りましょう。
- ⑧ チェーンは適度に張っていますか？自転車の寿命を縮めます。
- ⑨ ペダルにゆるみはないですか？重大な事故につながります。
- ⑩ タイヤに空気は入っていますか？適正な空気圧で快適な走行を。

☆日常の五心

- 一、はいという 素直な心
- 二、すみませんという 反省の心
- 三、おかげさまでという 謙虚な心
- 四、私がいいますという 奉仕の心
- 五、ありがとうございます 感謝の心

☆平成28年度等岩手県学校総合体育大会で優勝旗、県内で最多の9本数を獲得！！

- 1: 体操部男子(2年連続)、2: 水泳部男子(2年連続)、3: バスケットボール部男子(11年ぶり)
- 4: 陸上競技部男子(4年連続)、5: 剣道部男子(4年ぶり)、6: 柔道部女子(4年連続)
- 7: 水泳部女子(2年連続)、8: 剣道部女子(3年連続)、9: スキー部女子(8年連続)

☆平成29年度等岩手県学校総合体育大会で優勝旗、5本数を獲得！！

- 1: 体操部男子(3年連続)、2: 水泳部男子(3年連続)、3: 陸上競技部男子(4年連続)
- 4: 柔道部女子(5年連続)、5: 水泳部女子(3年連続)



