

## ポケットに手が… 手袋を!!

木々の葉が落ち、木枯らしの吹く季節になりました。冷たい北風が吹くと、ポケットに手を入れて登下校する子どもがよく見られるようになりますが、これが非常に危険です。万が一転んだとき、地面にとっさに手をつくことができず、顔や頭を地面などで強打することになります。交通事故で車などに軽く接触されたときにも、手が自由になるかどうかはとても大事なことです。

手の冷たさを体感的に防ぐだけでなく、手袋が放熱を防ぐ効果は、下着を1枚よぶんに着るのと同じくらいだという説もあります。手が冷たかったら、ぜひ手袋を!!

ポケットに手をいれる癖がつくと、校舎内でも入れるようになります。手が使えないまま階段を下りている姿を見ると、ぞっとします。安全のために、手を出すことを習慣にしましょう。



## 体育の時間…冬の服装は？

屋外での体育の時間、半袖体操服にハーフパンツという夏の服装では、寒くて身がちぢこまってしまう季節になりました。そこで体育の時間の服装のきまりを…

- ① 夏の服装の上に、トレーナーやジャージ、長袖Tシャツなど、動きやすく、汚れてもよい服を着る。(寒ければジャージのズボンをはいてもOKです)
- ② パーカーやジャンパーなどは着ない。(フードがついていたり、ダブダブしたりするものは、運動に不向きなので避けてください)
- ③ 体操服の下に長袖を着ない。(運動をして暑くなっても、体操服の下に着こんでいたのでは脱ぐことができません)
- ④ 手袋やタイツについて…種目の特性や体調に応じて、担任が判断します。

運動が終わったら下シャツが汗まみれ…ということもあります。下着の替えもあるといいですね。

## 自転車のヘルメット

放課後、自転車で学校に遊びにくる様子を見てみると、ヘルメットをかぶらない子がまだまだいます。交通事故だけでなく、転倒の際に頭部を守るためにヘルメットは必須です。平成20年6月の道路交通法改正で、13歳未満の児童・幼児のヘルメット着用が、保護者の努力義務となっています。子どもは大人と違い、とっさの時に適切な動きや姿勢がとれないことがあります。そのため、脳挫傷等の重いけがを防ぐためのヘルメットが必要なのです。



最近は軽く、デザインも良いヘルメットがたくさん出回っています。まだヘルメットを持っていない、あるいは持ってもなかなかかぶらないという場合、ぜひご家庭で話し合っ、大切な命を守るようにしてください。