

早寝・早起き・朝ご飯＋運動(自力登校)で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより  
第14号

# そろえる

溝辺中学校  
令和5年5月8日発行

## 自転車乗用中の事故に注意！



聴く姿勢、あいさつ  
褒めていただきました。  
全員が自転車に乗車し運転のし  
方について学びました。



### 交通安全教室を実施 事故の現状・自転車点検・自転車の乗り方について学ぶ

5月2日(火)6校時に「交通安全教室」を行いました。霧島警察署や溝辺支所、地区交通安全協会から7名の方が来校し、県や地区内の交通事故の現状や自転車点検の方法、安全な自転車の乗り方について指導していただきました。

中学生に多い事故は、交通事故と水難事故です。交通事故では、自転車乗用中の事故が最も多いようです。特に梅雨時期は、路面がすべりやすかったり、雨で視界が悪かったりと事故の確率が高くなります。登下校だけでなく、道路周辺でも周囲の安全に気を配り事故防止に努めましょう。

最後に生徒2名と職員がパトカーへ乗車させていただき、時速45kmでの停止距離の体験もさせていただきました。まさに車は急には止まれない！を体験することができました。



### 健康と安全は、全てに優先する！（溝辺中学校キャッチフレーズ）

## 熱中症に注意「早寝・早起き・朝ご飯」で元気UP！！

急に暑さが増してきました。熱中症は、夏の暑い時期だけではなく、身体が暑さに慣れていない今の時期が多いようです。「早寝。早起き・朝ご飯」で体調を万全に整えて、学校生活を送りましょう。次のことに気をつけてください。

#### ※お茶うがい用の水筒を持ってきましょう

- 1 毎日、十分な睡眠をとり規則正しい生活を心がけましょう！
- 2 徐々に暑さに身体を慣すために、積極的に運動しましょう！
- 3 水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけましょう！
- 4 屋外で活動する際には、必ず帽子を着用しましょう



# のひと 「伸びる人」

すなおひと  
素直であるかどうか、それ一つですよ

すなおこのすなおい  
素直な子は伸びます。素直ってというのはこちらの言ったことを

うとそしゃく  
ちゃんと受け止めて咀嚼すること

なかわたしおこいやきう  
中には私に怒られるのが嫌で、聞いたふり、わかったふりをして受け  
いこ  
入れない子もいます

なにみ  
それじゃあ何も身につかないですし、伸びないですよ

きようようりようこながつづ  
あと、器用で要領のよい子はあまり長続きしません

ぎやくぶきようへたこひっしどりよく  
逆に不器用で下手くそな子のほうが必死になって努力するから伸びる

きようこほううえい  
だから、最初のころは器用な子の方がポンと上に行っているけど

こうねんぎやくてん  
後年それが逆転することは珍しくない

ようりようちかみちとおまわみ  
要領よく近道するより、遠回りしたほうがいろんなものが見えるのかも  
しれません

けっきよくしごとじんせいつかさおも  
結局、仕事も人生も積み重ねだと思えます

のひときょうつうてん  
伸びる人の共通点は

「一、すなお 二、しごとす 三、どりよくかさ  
「一、素直 二、仕事が好き 三、努力を重ねること」