



徳島北高等学校  
令和8年5月20日

新学期が始まり1ヶ月半が経ちました。新しい環境には慣れましたか。環境の変化に心や体が追いつかず、気づかないうちに疲れがたまっていることもあるかもしれません。無理をせず、休養を取りながら自分のペースで学校生活を過ごしましょう。



### 自転車事故に注意

時間に余裕を持って、交通ルールを守り安全運転を心がけましょう。

#### ○スピードの出し過ぎに気をつける

スピードが出やすい自転車もあります。特に、雨の日は気をつけましょう。

#### ○イヤホンを使用しない

イヤホンを使用していると、後ろから近づく自転車や車の音が聞こえにくく、事故につながりやすくなります。運転中は使用しないようにしましょう。

### 自転車にも「交通反則通告制度」が適用されています

交通事故につながるような危険な運転に対して、反則金が科される制度です。16歳以上で自転車に乗る全ての方が対象です。交通事故や違反を防ぐために、日ごろの乗り方を確認してください。



他にも、右側通行や歩道を走行、イヤホン使用、傘さし運転、無灯火なども対象となります。



◎ヘルメットの着用は努力義務ですが、自転車事故は命に関わることも少なくありません。もしもに備えて着用するようにしましょう。

### 5月健康診断日程

日付	項目	対象者	日付	項目	対象者
26日(火)	尿検査	再検査者等	28日(木)	耳鼻科検診	1年生① 2・3年生希望者

\*健康診断結果のお知らせをもらったら・・・

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです(スクリーニング)。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、指示に従って「検査」を受けるようにしてください。また、その結果を、必ず保健室に知らせてください。



### 〈〈熱中症予防〉〉



5月に入り、気温の高い日が増えてきました。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高いです。急に気温が上がる日や日差しが強い日などは、注意してください。

こまめな水分補給と休憩をとり、今から熱中症対策をしましょう。

### ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。5月も半ばになりました。今年度初めての定期テストが始まりますね。体調を整えてリラックスして試験に臨んでくださいね。

さて、今年度からスクールカウンセラーとして高尾直子先生が来校されます。毎月第2、第4水曜日が来校日となります。各教室、保健室前、教育相談室前に案内と申込用紙を掲示しますので、申込用紙に記入して担任の先生、保健室の先生に提出してください。後日時間を調整してみなさんにお知らせします。

学校生活、友人関係、家庭内での悩みを気軽に相談してみてください。生徒のみなさんはもちろん保護者の方も、秘密は守られますので申し込んでみてください。

