

安全指導だより 6月号

令和8年6月11日(木)
西東京市立田無第四中学校
生活指導部 安全指導係

<熱中症に注意しよう>

6月に入り、気温が上がる日も多くなり、いよいよ本格的な暑さがやってくる時期になりました。学校生活や家庭での生活の中でも、熱中症に十分に注意して生活を送ってほしいと思います。今回は熱中症についてと暑さ指数について記載していきます。



熱中症とは、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。熱中症になると以下のような症状が現れます。応急処置をしても症状が改善されない場合は、迷わず医療機関を受診しましょう。

【初期症状】

・めまい ・立ちくらみ ・生あくび ・大量の発汗 ・筋肉痛 ・筋肉のこむら返り など

↓症状がすすむと…

・頭痛 ・嘔吐 ・倦怠感 ・判断力低下 ・集中力低下 ・虚脱感 など

※自力で水が飲めない、意識がない場合は極めて危険な状態のため、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

引用元：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案されました。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指数で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指数のことを暑さ指数(WBGT)と呼びます。

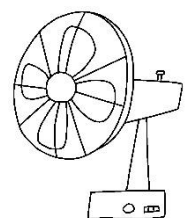
日常生活に関する指針

WBGT	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (25以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

引用元：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」


<落とし物のお知らせ> 落とし物ロッカーの場所：一階 校長室前

1か月程度で処分になりますので、定期的に確認するようにしてください。現在は、ハンカチ、シャープペン、消しゴム、タオル、ペンケース、キーホルダー、メガネケース、パーカー、時計、水筒を保管しています。心当たりのある人は、担任もしくは職員室にいる先生に申し出てください。




<交通事故に注意しよう>


4月の安全指導日よりでも、中学生による自転車乗用中の交通事故の割合が高くなっていることをお伝えしました。2026年4月1日からは、交通反則通告制度（青切符）が導入され、16歳以上の自転車の運転者が交通違反をした場合は、指導警告や取締りが行われるようになっていきます。交通事故防止のためにも、改めて自転車のルールを確認しておきましょう。




Q&A自転車ルール編




Q1 運転免許を持っていません。標識の意味を教えてください。

A  この標識のある場所では停止線があるときはその直前で、ないときは交差点の直前で一時停止しなければなりません。


 自転車は車道通行が原則ですが、「普通自転車歩道通行可」の標識があるときは、普通自転車は、歩道を通行することができます。

Q7 自転車はどの信号を守ればいいのか？


A 車道を通るときは「車両用信号機」、歩道を通るときは「歩行者用信号機」に従います。ただし、「歩行者・自転車専用信号機」があるときは、車道・歩道どちらを通るときであっても、「歩行者・自転車専用信号機」に従ってください。



「車両用信号機」



「歩行者用信号機」

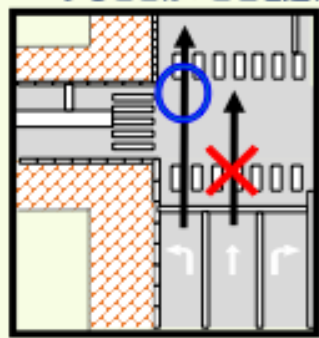


「歩行者・自転車専用信号機」

Q2 ながらスマホが危険なのはなぜ？

A スマホの「通話」や「画像を注視」しながらの運転は片手運転となりブレーキがかけにくい状態となるだけでなく、文字や動画に集中することで歩行者や他車の存在を見落とししたり、意図せずに信号を無視してしまうなどの危険があります。

Q8 左折専用レーンがある大きな交差点で直進するときは、どこを通れば良いですか？

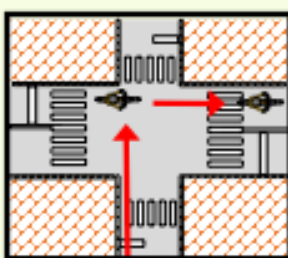
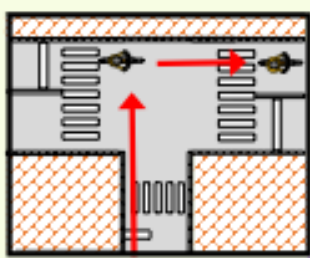
A  自転車は道路の左側から数えて一番目の車両通行帯を通行しなければなりません。一番左側の車線が左折専用レーンであっても、直進するときは左折専用レーンを通りません。

Q3 どんなヘルメットを被ればいいのか？

A SGマーク、JCFマークなどの安全性を示すマークが付いた、頭のサイズに合う自転車用ヘルメットをあごひもを締めて、正しく着用しましょう。

Q9 自転車はどうやって右折するの？

A 交差点では**二段階右折**です。二段階右折は、できる限り道路の左端に寄って、交差点の向こう側までまっすぐ進み、十分速度を落として曲がらなければなりません。丁字路の交差点であっても、二段階右折です。道路の左端に寄って、道路を横断し、向きを変えて進行します。

Q4 ライトは何をつければ良いですか？


A 夜間10m先の障害物が確認できる明るさのライトを付けましょう。



Q5 点滅のライトを使用してもいいですか？

A 点滅式のライトは、「前照灯」にあらず、夜間、点滅式のライトのみで自転車を走らせることはできません。

Q6 右側通行はなぜいけないの？

A カーブや見通しの悪い交差点などにおいて、お互いに発見が遅れるなど、事故の危険が高まるためです。

詳しくはこちら 

警視庁ホームページ  

【自転車の交通反則通告制度の導入】

