

# 寝る前スマホは快適な睡眠の敵！



## しずびっ

令和3年冬季号



スマホから発せられる「光」が睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を抑制し、SNSやゲーム、動画の視聴により脳が「刺激」されることで、眠気が弱まったり、寝つきが悪くなったりします。

寝つきが悪くなると、睡眠不足を引き起こし、集中力、判断力の低下による物忘れや、免疫力が落ちて病気になるリスクが高まるといわれています。

また、子どものすこやかな成長には十分な睡眠が必要不可欠です。小学生なら9時間以上、中学生は8時間以上の睡眠が目安です。

このように、寝る前のスマホ使用は私たちの快適な睡眠を妨げる要因の一つとなっています。

寝室にスマホを持ち込まない、通知をオフにするなど、寝る前の習慣改善に心がけ、睡眠を十分にとり、健康な体づくりを目指しましょう。



発行

度会町青少年育成町民会議

指導員部会

事務局

度会町教育委員会事務局

☎62-2422



## 防犯ブザー正しく使おう！

防犯ブザーは、必要なときにすぐ鳴らせるように、取り出しやすい場所に携帯しましょう。

### ・どこにつけておくか

- ☑ランドセル等の利き手と反対側の肩紐
- ☑家の鍵のキーホルダーにする
- ☑相手や自分から見えやすい位置

### ・どんな場面で使ったらいいの

- ☑知らない人がしつこく話しかけてきたとき
- ☑手をつかまれそうになったとき
- ☑恐怖で声が出ないとき
- ☑災害などで身動きが取れないとき

不審者と遭遇したとき、恐怖でとっさに行動することは難しいと思います。いざというとき、すぐに使用できるようにご家庭での指導をお願いします。

### 学校だけでなく私生活でも携帯を



いつもランドセルにつけっぱなしにしておくのではなく、通学時以外にも積極的に防犯ブザーを携帯しましょう。

学校から帰って遊びに行くとき、塾や習い事で帰りが遅くなる予定があるときなど、一人で行動しているときには特に注意が必要です。





# 保険への加入は自転車を運転する人の責任です

三重県交通安全条例が制定されました

令和3年10月1日、三重県交通安全条例が制定され、自転車運転する者（未成年を除く）及び、自転車を運転する未成年を監護する保護者に対して自転車損害賠償責任保険等への加入が義務付けられました。

近年、自転車側に責任のある高額賠償事故が全国で発生しており、小学生が加害者となったものも少なくありません。中には、1億円程の賠償命令が下った事例もあります。

自転車は車の仲間です。間違った乗り方をすれば、他人の命、自分の命を落とす可能性があります。道路を通行するときは、交通ルールを守って安全に利用しましょう。

## 三重県交通安全条例が制定されました。

**自転車等運転者の責務**

**歩行者の責務**

**自転車運転者の責務**

**自転車損害賠償責任保険等への加入義務化!**  
令和3年10月1日～

- 自転車運転者（未成年を除く）
- 保護者（監護する未成年者が自転車運転する場合）
- 自転車利用事業者
- 自転車貸付事業者

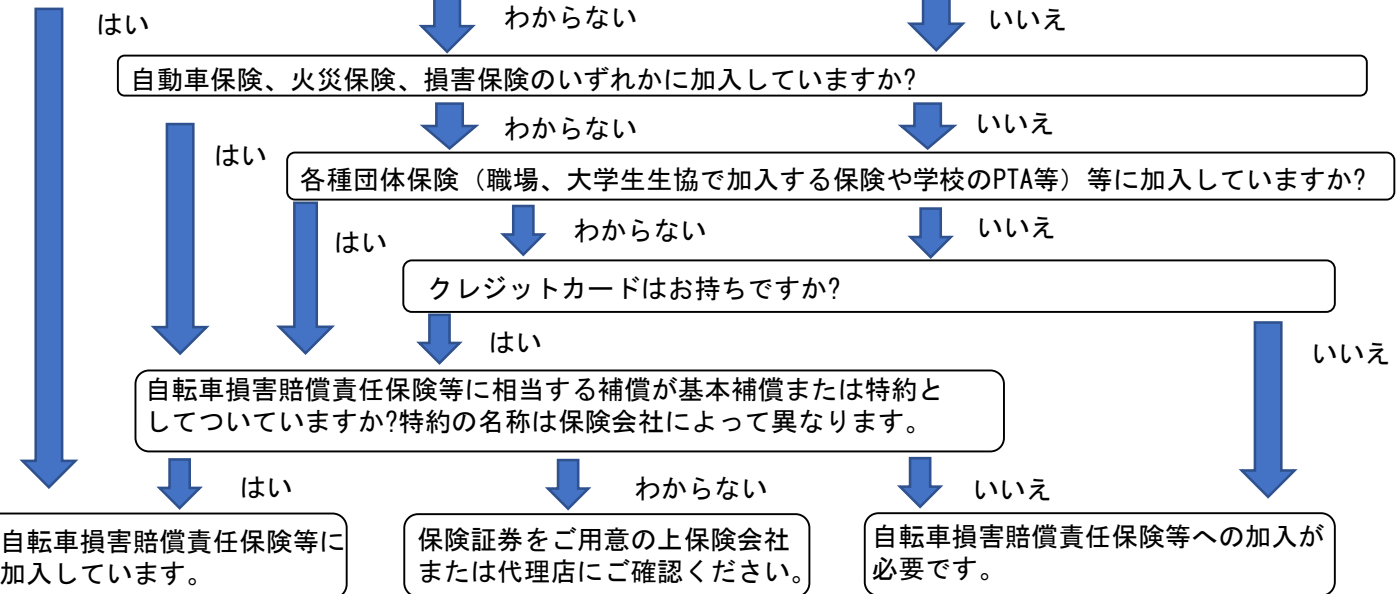
車道が原則、歩道は例外!

三重県交通安全課 | TEL: 059-224-2411 | FAX: 059-224-3088 | E-mail: sekiho.abpref@pref.mie.jp  
自転車損害賠償責任保険等への加入義務化を告知する届出 | 三重県交通安全条例 | 検索

このチラシが目印です。詳しくは、三重県HPをご覧ください。

### 自転車損害賠償責任保険等の加入状況チェックシート

自転車運転中の事故によりケガをさせてしまった場合、相手の生命または身体の障害を賠償できる保険に加入していますか? ※点検整備した自転車に貼られる「TSマークも該当します」（ただし点検日から1年以内のものに限る）



◎今年度の青色パトロール実績

- 4月21日
- 5月31日
- 6月23日
- 7月8日・26日
- 8月27日
- 9月21日
- 10月25日
- 11月18日・26日
- 12月24日

は夜間パトロール

※12月末現在

青パト活動中

子どもたちの下校時間に不審者がいないかの見守り、荒天の後の通学路の点検を行っています。夏休みには、危険な遊びをしていないか、保護者の協力も得て、夜間のパトロールも実施しています。

防犯の面だけでなく「交通事故」や災害などから子どもたちを守るためには町民の皆様のご協力が不可欠です。何かと急ぎがちな時に事故は起こりやすくなります。車のハンドルを握るときは、心と時間のゆとりを持ち交通ルールを順守しましょう。