

# うえのはら

## 1 睡眠時間の確保

新学期から3か月を迎え、新1年生の児童生徒も学校生活に馴れてきたのではないでしょう。昨年、厚生労働省で適切な睡眠を取るための検討委員会が開催され、「睡眠ガイド2023」が取りまとめられました。ガイドには、疲労した体や脳を回復させるため、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保するよう推奨されています。また、一日の活力となる朝食を摂り、日中は体を適度に動かし、ゲーム等の時間を決め、夜更かしをしないようにしましょう。特に、就寝時、ベッドなどで「タブレット」や「携帯電話」に触れていると、眠りに入りにくいといわれます。成長期である児童生徒にとって睡眠は重要です。

日頃から規則正しい生活リズムを身に付けるよう心掛けましょう。



## 2 ヘルメット着用について

自転車に乗る児童生徒や大人もヘルメット着用が浸透してきたように思います。しかし、ヘルメットも被らず、しかも2人乗りをしている児童生徒を時々見かけます。

2023年に全国で自転車事故による死者は、346人と前年より7人増えたと、南日本新聞で公表されています。その中で174人が頭部を損傷し9割がヘルメット非着用だったそうです。自転車事故でヘルメットを着用していない場合、頭部損傷による死亡リスクは約3倍高くなるといわれています。後遺症も軽度であっても、頭痛、めまい、記憶障害など残る可能性があります。ヘルメットを着用することにおいて、頭部損傷による死亡と後遺症のリスクを大幅に低減する効果があります。



鹿児島県では2017年に、中学生以下の児童生徒にヘルメット着用を保護者に義務付けました。2023年4月からは自転車に乗るすべての者に対してヘルメット着用が努力義務化されています。自分の頭部を守るためにも、必ずヘルメットを着用し自転車に乗るようにしましょう。

もし頭部を打った場合、たとえ意識があっても医療機関を受診しましょう。

### ○補導活動で気になったこと

令和5年度に補導員13名と当センター職員が巡回し指導した結果です。帰宅や自転車のヘルメット着用の声掛けを行いました。補導員の指導については右表をご覧ください。

以下は本年2月～4月の声掛け事例の一部です。

- ① 男子児童2名が自転車で下り坂を暴走していた。
- ② 市道で男子児童が、ラジコンカーを走らせ遊んでいた。
- ③ 午後6時ごろ男女児童が公園にいたので帰宅指導した。
- ④ 舞鶴中付近で不審者事案が何度も発生していたので、「抑止」になるよう巡回を強化した。

### 【令和5年度 指導件数】

自転車のヘルメット非着用	85件
自転車の並進・無灯火	34件
帰宅指導	30件
広がり歩行、斜め横断等	18件
自転車の二人乗り	13件
危険な遊び等	8件
その他	16件
計	204件

### ○注意しましょう

インターネットやSNSなどの普及で、見知らぬ相手とつながりやすくなりました。安易に個人情報や画像を送ると、勝手に拡散されるなど危険性も高まります。