



ひさしが 暖かく感じられる季節となりました。

春は1年間の生活の締めくくりと新しいスタートの季節！4月からは新学期が始まり、みなさんそれぞれが新しい学年に。まずはこの1年がんばった自分の体と心に「おつかれさま」と声をかけ、春休みは心も体もリラックスして過ごしましょう。

## 1年間の健康生活をふいかえろう！

1年間心も体も元気に過ごすことができましたか？

1年間の自分の生活をふり返り、□にチェックをしてみましょう。



早寝・早起き



好き嫌いせず食べる



手洗い・うがい



元気に運動



食後の歯みがき



友達と仲良く過ごす

## 禁止！ 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

**禁止** 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

**罰則** これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により  
● 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金  
● 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。