

交通安全作品コンクール

最優秀賞作品を紹介します

秋の全国交通安全運動にちなんで、交通安全作品コンクールが行われました。作文の部とポスターの部で作品を募集したところ、100点を超える応募がありました。その中で、作文の部から最優秀賞に選ばれた作品を紹介します。

問合せ 市民係 ☎ 89-2132

「交通安全」

能代第一中学校

二年 梅田麻美

交通安全と聞くと、小学生のときに毎年行われていた交通安全集会を思い出します。集会では、ダミー人形を使い、飛び出しをして車にはねられるとどうなるかを見せてもらいました。

スピードが速ければ速いほど、ぶつかったときに人形が遠くに飛ばされていきました。これを見て「ものすごく恐いな」と思いました。

自転車飛び出して、ぶつかったときの映像も見ました。自転車のスピードが速いときにぶつかったら人形も自転車も壊れていました。もしダミー人形が人間だったら「命はきつと助からないだろうな」と思いました。

たくさんの車が走っているのに、飛び出して車にぶつかる、という事故はすごく身近なものだと感じました。車が近くを通るときなどは、よく注意して通行したいと思いました。

集会は小学生のときだけでなく、中学校でもありました。それは、通学で誰もが使う自転車についてでした。

まず自転車の乗り方、自転車に乗るとき決まりなどが問題になっていました。問題の内容は、「自転車は自動車と同じ車両である」や「ブレーキが故障している自転車で乗ってはいけない」などでした。

この問題で初めて知ったことがけっこうありました。まず、手信号のことです。止まるときの合図が腕を斜め下に伸ばす、ということを知りました。二つ目に自転車も罰せられるということですが、自転車は罰せられることはないと思っていたのでびっくりしました。

これからは、前から知っていたことだけでなく、初めて知ったことにも注意して自転車に乗りたいと思います。

学校だけではなく、我が家でもちょっとした交通安全を心掛けています。それは、必ずシートベルトをするということです。シートベルトをしないと、急に止まったときなど危険で

す。ほかにもシートベルトをしていないと、危険なことはけっこうあると思います。

必ずシートベルトをすることが「安全につながっていればいいな」と思いました。今までシートベルトをしていなかった人たちも「しっかりシートベルトをしてほしいな」と思いました。

最近、事故がどんどん増えているそうです。「事故は人のちよつとした油断で起こるものではないかな」と思いました。「ちよつとくらいメールしても」や「ちよつとくらいよそ見しても」などという油断が原因だとすると、すぐにでも事故は減らせると思いました。

これからもずっと、事故を起こしたり、巻き込まれたりしないように安全に気を付けて、生活していきたいと思いました。



梅田麻美さん

あなたの骨は大丈夫？

丈夫な骨で寝たきり予防

骨の量が減少し、スカスカになった結果、骨がもろくなってしまいう骨粗鬆症こつそしょうという病気にかかる人が年々増加しています。

市の国民健康保険に加入している人を対象とした疾病統計（16年5月診療分）によると、骨折による受診件数は脳梗塞などに続き第3位、医療費別では第4位となっています。

骨粗鬆症の発症率は40歳代で約1割、50歳代で約2割、60歳代以上になると約3人に1人といわれ、高齢者の寝たきりの原因として、転倒による骨折も多くあげられます。

◎大腿骨頸部骨折の医療費の一例

23日間入院・手術した場合

1,225,980円

骨の量は健康な人でも加齢とともに減少します。日常生活の中で現在の骨量を少しでも長く維持できるように予防を心掛けましょう。

骨粗鬆症を予防しましょう

○食事で十分なカルシウムをとる…

1日600mgを目安に

- 定期的に健診を受け、骨密度を知る
- 運動する…骨を刺激し丈夫にします
- 適度な日光浴…カルシウムの吸収に必要なビタミンDを体内につくる

◆日光浴をしながらウォーキングは、いかがでしょうか？

問合せ

健康増進係 ☎ 89-2159