

# 安全ニュース

## 傷害事故報告

# 安全+第一

1月の傷害事故は0件です。2・3月もこの調子で事故のないようお願いします。

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1	0	1	0	3	16
令和5年度	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0			3

## 自転車利用の交通ルールを守りましょう

道路交通法上、自転車は「車両」と位置付けられていますので、歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則です。

自転車は、車道の左側に寄って通行しなければなりません。右側通行は禁止されています。また、自転車が通行することができる路側帯は道路の左側部分に設けられたものに限られます。

自転車は車道の左側を通行するのが原則ですが、例外として、次のような場合は、自転車（普通自転車に限る）が歩道を通行できるようになっています。

- (1) 道路標識や道路標示で指定された場合
- (2) 運転者が13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、身体の不自由なかたの場合
- (3) 車道や交通の状況からみてもやむを得ない場合

自転車道が設けられている道路では、道路工事などやむを得ない場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。

歩道は歩行者優先です。自転車が歩道を通行するときは、車道寄りの部分を徐行（すぐに止まれる速度で通行すること）しなければなりません。また、歩行者の通行を妨げるような場合は、一時停止しなければなりません。

自転車のベルを鳴らして歩行者に道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者を追い越したりするのはルール違反です。



★道路交通法 63 条の 11 の一部改正により、令和 5 年 4 月 1 日より全ての自転車利用者に対し、自転車用ヘルメットの着用努力義務が課されるようになりました。

自分の命を守るため、自転車に乗る時は積極的にヘルメットをかぶりましょう。

## 花粉症対策

春になると、多くの人がつらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大事です。

花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、そうした情報を確認し、万全の花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。

花粉症  
です

毎年決まった時期に鼻水やくしゃみ、のどの痛みなどの症状が出る人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認してみてください。花粉症と考えられる場合、一度、医療機関を受診しましょう。症状を悪化させないため、また、花粉症の根治（治癒）を図るためには、適切な治療と予防行動などの対策が重要です

#### 【外出するとき】

##### ・マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ 70%減少し、花粉症用のマスクでは、およそ 84%の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

##### ・メガネを着用

花粉症用の眼鏡も販売されていますが、通常的眼鏡を使用するだけでも眼鏡をしていない時より、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。



##### ・花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

#### 【外から帰ったとき】

##### ・家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

##### ・うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。また、水道水で洗うと粘膜を痛める可能性があるため、生理食塩水（食塩を 0.9%の濃度に溶かした蒸留水）を用い、鼻うがい（※）の場合は体温程度に温めて、目は少し冷やして使いましょう。



#### 【家に居るとき】

##### ・換気時は窓を小さく開け、時間を短く

花粉が飛んでいるときでも、室内の換気が必要な場合があります。換気時は窓を全開にせず、10cm程度にし、レースのカーテンをすることで、流入する花粉を減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残っているので、掃除やカーテンの洗濯をしましょう。

##### ・こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。