

## 入学おめでとう! ぴかぴか1年生事業について

### ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■大豊学園の入学式の後に「ぴかぴか1年生事業」を実施しました。これは新入学児童の保護者の皆さまに、「早ね、早おき、朝ごはん」の規則正しい生活習慣や食習慣の確立が、生涯を通じた健康づくりの基礎となることを説明するものです。特に朝食は内容が重要で、ただ食べればよいのではなく、主食・主菜・副菜がそろったバランス食であることが、学力や運動能力の向上に影響することをお話し、ご家庭で実践していただくようお願いしました。そして、学校生活で利用できる書き方えんぴつなどをプレゼントして終了しました。



■これからも私たちヘルスメイトは、子どもたちの健やかな成長を願いライフステージに対応した食育活動を進めてまいりますので、関係の皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。

問い合わせ

大豊町食生活改善推進協議会事務局（地域福祉課 健康づくり班）

## 交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎  
高齢者交通安全アドバイザー 上池さおり  
TEL.0887-76-0110

### ドライバーの 雨天時の 事故 防止



雨天は視界が悪くなるため、晴天時に比べると神経も使い疲労度も増します。安全運転を心がけ、交通事故を防ぎましょう。

- 車間距離を晴天時よりも長くとりましょう
- 視界が悪くなるため、周囲の安全確認を念入りに
- 速度は控えめに
- タイヤの溝、ワイパーのゴムなど点検も忘れずに

開催してみませんか?

受講特典  
講習

特典付きの交通安全講習を  
開催してみませんか?

県内の協賛店では、受講終了後にお渡しする【受講修了証】の提示でいろいろなサービスを受けることができます。



- 会場までこちらから出向きます  
ご連絡をいただければ、こちらがお伺い講習をさせていただきます。
- 対象は65歳以上  
高齢者の事故防止を目的としています。
- 人数に決まりはありません  
少人数でもかまいません。
- どのような集まりでも大丈夫です  
地区の集い、仲良しグループの集まり、サークルなどお仲間と一緒に楽しく学ぶ講習です。定期的な集まりなどのお時間に加えていただければ開催可能です。



まずはお気軽にご連絡ください

問い合わせ

本山警察庁舎交通課 高齢者アドバイザー