

### 新生活スタート おめでとうございます

暖かい陽気が続き、桜をはじめ草花も多く咲き誇る心地よい季節となりました。

新年度を迎え、入学式や入社式など新たな出発をされる皆さま、おめでとうございます。

さて、春の全国交通安全運動が4月6日から15日までの10日間、実施されます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーを今一度、確認しましょう。

携帯電話を使用しながら自動車を運行させる「ながら運転」をしない、シートベルト・チャイルドシートの適切な使用、自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用など、自身の安全も確保しましょう。

交通事故の被害者にも加害者にもならないように、新年度、夢と希望を持ってスタートしてほしいです。

### 自転車通学ヘルメット義務化

福岡県では今年4月から自転車で通学するすべての県立学校の生徒に対してヘルメットの着用が義務づけられることになりました。学校の校則などでヘルメット着用が自転車通学の許可条件になるということです。生徒の皆さんだけでなく、社会全体で交通安全意識を高めるきっかけになると思います。

自転車の運転中には、ご自身のケガだけでなく、子どもの加害事故による高額な賠償責任が発生するケースがあります。加入されている保険へ特約を付帯して補償をカバーできる場合もあります。ご家族の安全のため、この機会にぜひご相談ください。

### 季節の変わり目には 体調不良にご注意

季節の変わり目には肩こりや関節痛がひどくなったり、頭痛や倦怠感など体調の変化が起こりやすくなります。それらの症状や病気の多くが自律神経の乱れと関係している可能性が高いと言われています。

季節の変わり目とは、春先や秋口などの寒暖の差が大きい時期のことです。日々の寒暖差だけでなく一日の中でも気温の差が大きく、知らず知らずのうちに体に大きな負担がかかっています。

また、自律神経は自分の意志とは関係なく、心臓や内臓器官などの機能を最適に保ち、呼吸や血液の循環、体温、消化、発汗など生命を維持する機能を調整しています。

自律神経には活動の動きの交感神経と、休息の役目の副交感神経がありますが、この調整が崩れると体温調整がうまくいかない、血液循環や血圧がうまく調整できない、消化機能がうまく働かない、体の神経の弱まりなどの影響が出てきます。



特に春先は年末からの疲れが残り、生活環境も大きく変化する時期です。

自律神経の乱れを防ぐ予防として、規則正しく睡眠をとり、リラックスできる時間をつくり、バランスのとれた食事に注意して適度な運動を心がけましょう。



有限会社 わいど保険

〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎5丁目4-14

TEL 093-644-1551 FAX 093-644-1552

わいど保険ホームページ

お問い合わせもこちらから▶

わいど保険

