



おおとものくじこ きよぼくち
大伴孔子古の伝承が残る「裾木地のクスノキ」 粉河寺 (紀の川市)



和歌山県教育委員会認可通信教育

発行所

和歌山県立きのくに青雲
高等学校 (通信制課程)
和歌山市吹上 5-6-8

TEL073-422-8402

FAX073-422-4045

きのくに青雲祭 11月1日(日)

【午前の部】3 階合併教室

11:00 芸術作品展示鑑賞 (11:40 終了)

【午後の部】体育館

12:30 体育祭イベント (15:30 終了予定)

集合、和太鼓部の演奏

生徒会イベント

出場種目決め

開会式、準備体操

競技 (学年対抗戦)

〔綱引き、玉入れ、借り人競争、竹取物語〕

閉会式

〈注意事項〉

- ・体育の服装、体育館シューズ、生徒証を持参してください。
(体育実技のスクーリング規定に準じます)
- ・各自水分補給に注意してください。
- ・【午前の部】のみ、【午後の部】のみの出席も可能です。
- ・午前・午後の部ともに遅刻は 5 分まで。
- ・休憩や昼食をとる場合は、生徒ホールを利用してください。
- ・当日は校内に車の駐車はできません。
- ・本校生徒のみでの開催となります。

今年度卒業予定の皆さんへ

2 学期も半ばになり、卒業に向けて本格的に取り組む時期にさしかかってきましたが、学習は進んでいますか。レポート学習やスクーリングの出席は、年間行事予定表や校報をよく見て、自分でしっかり計画を立てて進めましょう。

1 1 月以降の日曜スクーリングは A・B・D 型各 2 回ずつと C 型 1 回の計 7 回となっています。全て 1 型 (総合探究) です。

月曜スクーリングは、「数学」「英語」「書道」が各 3 回、「国語」「地歴・公民」「理科」「音楽」「美術」「体育」「家庭」「情報 I」「情報応用」が各 2 回、「保健」「商業」が各 1 回になります。

各科目の必要なスクーリング時数を確認して、日曜スクーリングの時間割の重なりや、月曜スクーリングの時間割を考慮に入れながら、年度末に慌てることがないようにしましょう。

レポート・視聴票の提出締切日

令和 9 年 2 月 1 日 (月) 正午必着

最終テスト週間

令和 9 年 1 月 31 日 (日) ~ 2 月 7 日 (日)

〈水・土曜日はなし〉

また、卒業までに必要な特別活動の時間数 30 単位時間も充足されているか、担任の先生に確認しましょう。足りない人は、ホームルームだけでなく、きのくに青雲祭や学年行事等にも参加して充足させましょう。

11月の予定

日曜スクーリング	日	スクーリング(型)と学校行事
	1日	きのくに青雲祭
	8日	学年行事・修学旅行(8日、9日)
	15日	D 1 型・テスト・進路講演会
	22日	A 1 型
	29日	B 1 型・テスト
	●テスト日は10日(火)~16日(月)、29日(日)<水曜日と土曜日はありません> ●夜間テストは12日(木)<18時から20時まで>	

スクールソーシャルワーカー(SSW) 来校日
11月4日(日)、8日(日)、18日(水)、22日(日)
詳しくは教頭まで。

※ 予定が急に変更されることがありますので、学校の HP をこまめにチェックしてください。

月曜スクーリング	日	1時間 13:00～13:50	2時間 14:00～14:50	3時間 15:00～15:50
	2日	書道／英語	情報Ⅰ	家庭／情報応用
	16日	地歴・公民	音楽／美術	体育
	30日	英語	家庭	数学
	●原則として合併教室で行います。 ●芸術は各芸術教室で行います。 ●体育は体育館で行います。 ●情報Ⅰ・情報応用は4階情報処理教室で行います。			

スクールカウンセリング

1日(日)・9日(月)・15日(日)・29日(日) 10:30~ 11:50~ 12:50~ 13:50~ 14:50~

※ 9日(月)は時間が変更になります。

カウンセリングを希望する人は、担任を通じて希望日・時間を予約してください。
きのくに青雲高等学校 (通信制) TEL. 073-422-8402

令和8年度近畿地区高等学校通信制生徒 生活体験発表大会

10月3日(土)、かつらぎ総合文化会館「あじさいホール」で近畿各府県の通信制高校で学ぶ生徒が集い、それぞれの生活体験をもとに、感じたこと、学んだことを発表しました。

本校からは4年生の さんが発表し、奨励賞を受賞しました。

それでも、私は

去年私は「雨垂れ石を穿つ」という題で、きのくに青雲高校にきた理由やこれまでの経験を語りました。自分の思う病気や社会で感じた生きづらさ、どんな日であっても前に進みたいという想いを込め、綴ったものです。

あれから一年。すこしずつ作ってきた自信は今、すっかり薄れていきます。今回の発表では今日までのことを振り返るとともに、皆さんにもう一度言葉を届けたいと思います。

通信制も3年目。スクーリングには毎週通い、実現したい目標も生まれ、先生方の励ましのもと温かな日々を過ごしていた去年。ま

さかこの生活がここまで色を変え、崩れていくとは少しも考えてはいませんでした。

先に進み始めた矢先に待っていたのは家族3人の病気。毎日のプレッシャーに重なるストレス、うまく支えることができない自分。老孫介護としてほぼ独りで向き合う日々は、今でも話すのを躊躇うほど辛いものでした。「生かす」という責任が重くのしかかり、うつ状態。沼のような暮らしの中、前向きでいた自分の姿は隠され、目標や希望は遠ざかっていきました。好きなことや、やりたいことは我慢するしかない状況。留まる気持ちとは裏腹に目まぐるしく回る介護の毎日は、生きていくことすら好ましく思えず「普通が羨ましい」という考えまで作り出していました。

しかし今度は「普通ってなんだろう」の堂々巡り。何をしていても心は晴れず、徐々に笑うことはできなくなり、前を向くことへの怯えばかりが増し、悩みの種はますます膨らんでいきました。迷いやストレスを打ち明けたい気持ちはあるものの、言葉を濁してしまいい、焦りは募る一方で、厳しい毎日を乗り越えていました。

季節は巡り、18歳。迎えた人生の節目。社会からは大人としての自覚を求められる年齢です。しか

し、「大人」という役目を与えられても、胸の内には刺さったまま抜けられないものがありました。自分の状態を知り、悩みを形にするのは簡単なことではなく、本当に長い期間を要しましたが、じつくり考え続ける毎日で、「守ってほしい気持ち」「守らないといけない責任」の隔たりがしこりとして残り、それがしんどさを招く原因だと気付くことができました。

また、印象に残るスクーリングでの学び。それは、一人一人が「自我のめざめ」と呼ばれる成長の過程に在るということです。自分の内面に目を向け、多種多様に可能性の模索を始め、経験を重ねながら真の自分が芽生えていく。この話を聞いてはっとしました。自分は、この成長の過程のまんなかを踏んでいて、日々迷い生きているのだと知ることができたためです。

今まで介護を担い、道を見失う自分にとっての生活は「しんどいもの」でした。したがって「普通」とは、この状態をずっと続けることだと錯覚を生み、継続的に置かれている状況に影響され、「普通」というものを誤った形で鵜呑みにしてしまっていました。

人には個々の考え方や日常があり、それぞれ違う人生を過ごしています。充実した毎日こそが普通

だという人、特別なエピソードを持っていない人でも、円満に暮らせることが普通だと考える人。この言葉の軸は、一つの基準でまとまるものではなく、人の数だけさまざまです。捉え方は、経験や心持ちに広く作用していくことを覚え、人生の芯になる部分を再構築する手がかりに繋がったのではないかと感じました。

さらに、この学びを得たことで自然と目が向いたのは、同じ通信制に在籍する仲間の姿です。通信制には、まだまだ偏見の目が残っています。「うまくいかなかった人の受け皿になる場所」「能力は低い」そういった視野の狭い考えで、いくつものレッテルを貼られ、自分の選んだものにコンプレックスを抱えてしまう人も少なくありません。

しかし、コンプレックスを持っているのは恥ずかしいことではなく、悩みや迷いはこの先の糧として働き、自分のペースや範囲で進められるきっかけであるということとを信じてもらいたいです。また、生活の彩りを、他人が作った「普通」によって奪われてはいけません。これが私の真情であり、届けたい言葉です。

自分自身も数え切れないほどの傷を負いながら、今日までを過ごしてきました。何度も壁にぶつか

り、悔しさに苛まれ、子どものように鳴咽し泣いた日。それでも、私は同じ境遇に彷徨う人の僅かな光として支えになれたらという一心で、再びこの発表の日を迎えています。

最後に、振り返れば1年は単に過ぎ去る日々ではなく、自分を形づくる「記録」であると思いました。この記録は、皆さんの人生にも刻まれ続け、今日という一日も、将来の自分にとってかけがえのない一ページになります。

私の経験と言葉が多くの方に紡がれることを願い、どんなに辛いことがあってもきつと大丈夫だと、もう一度胸を張って伝えます。



人権講演

「自立」って何？

「困った時、ひとりで悩まなくていいよ」
今年度の人権講演は、本校のスクールソーシャルワーカーである林口美也子先生にお話しいただきました。

日頃、「困ったな」と思いながらも、誰にも相談できない悩み事を抱えている人は多いと思います。ともしばしば自分でも悩みを解決できるのが「自立」と思われがちですが、先生は「自立」と「孤立」は違うという視点から、「真の自立」とは「適切な時期に適切な人に相談できること」と教えてくださいました。

そして、「困った」時の具体例をあげながら、その場ごとに相談すればよいが、講演資料にQRコードも載せて解説してくださいましたので、今後もし「困った」一瞬のためのお守りになったと思います。

すぐに問題が解決しなくても、信頼できると思える相談先をどんどん探すことが自分や身近な人の生活を大切にするのだとわかりました。粘り強く行動する勇気が湧いてきて、大変有意義な時間を過ごすことができました。



講演を聴いて

ひとりで歯を食いしばって頑張ることは自立ではなく孤立である、という言葉がとても心に刺さりました。

事実、自分も中学生の頃、不登校だった時期があり、その時は親に迷惑をかけたくないと思い、早期に相談することをしなかったため、母に相談するまでの間とても苦しむことになってしまいました。また、気持ちを伝えなかったことにより、結果的に母に迷惑をかけてしまうことにもなりました。だから、今回の講演は大変学びのあるものでした。(2年生)

今日の人権講演を聞いて、私は一人で抱え込むことが自立ではないと知ることができました。

自分の相談を友達にすることによって、私は人より繊細で悩みやすく話が止まらなくなってしまう、誰かに悩みを打ち明けることもできずにいたのですが、今日いろいろな相談口があると知れてうれしかったです。匿名で相談できる所もあると知ったので、たまに活用できたら楽になれると思います、少し心強く思えました。(3年生)

「自立」は誰にも頼らず自分一人の力だけで頑張ることではなく、「適切な時期に適切な人に相談できること」だと聞き、少し気が楽になりました。自立するために人に頼ることをやめようとして上手にいかず自信をなくしていたので、人に相談することも間違っていないと知れて安心しました。

また、公共機関の実際状況や特徴をわかりやすく説明していただけて、今後にも生かせると感じました。(3年生)

第2回進路説明会

9月6日、第2回進路説明会が「就職の部」「進学部の部(在校生・卒業予定生)」に分かれて実施されました。

参加者は、総計68名でした。

就職の部

前半に橋本就職指導員から企業が求める人材について説明があり、後半には本校就職主任より、履歴書の志望理由の書き方や面接のポイントについて重点的な説明がありました。

まず、履歴書の志望理由欄については、限られたスペースの中で志望動機や仕事への意欲、熱意をどれだけ具体的に伝えられるかが重要であると説明されました。具体性や主体性に欠けるもの、不要な表現が多いものなどの例を挙げながら、その問題点を改善し、より良い志望理由書へと書き直していく形で解説されました。

また、企業が特に求める人材として「コミュニケーション力の高い人」が挙げられることにも触れ、コミュニケーション力を高める第一歩として、明るく元気な挨拶を心掛けてほしいとの呼びかけがありました。人それぞれに個性や特性がありますが、小さなことからでもよいので、自分なりの一歩を踏み出す勇気を持つてほしいというメッセージが生徒たちに送られました。

進学部の部(在校生対象)

志望校選びの際に大切にすることや、上級学校の種類、入試方法

について説明がありました。

志望校選びの際には、興味、関心、適性をよく考え十分な自己分析をすること、将来の職業と関連させること、多少の困難があっても乗り越えてみようという気持ちを持つことが大切だと話されました。

そして、オープンキャンパス等の機会を活用して、校風や取得資格、入試科目や形態、設備や立地、費用等をよく調べるのが勧められました。また、現在の実力を把握し、対策するための模試の利用や、小論文、面接で自信を持って答えるために、普段の行動を充実させることも大事だということでした。

さらに、進学にかかる費用について、保護者とよく相談し、必要であれば奨学金の活用ができることも紹介されました。その中の給付型や無利子貸与型等の推薦、学校推薦型選抜の応募には、一定以上の「評定平均値」が条件になるので、1、2年生の時から意識して学習を進めることが必要だとも話されました。

進学部の部(卒業予定生対象)

今回は、学校推薦型選抜(公募・指定校)、総合型選抜(AO)、一般選抜のおもなスケジュールや注意事項について、より詳しい説明がありました。

出願及び、選考方法は、志望校や選抜形態によって様々なので、募集要項等をしっかりと読んで対応していくことが大切だとの話もありました。

また、昨今増えている志望理由書、小論文、面接等の対策のための留意事項についても解説されました。

保護者懇談月間

9月1日から30日にかけて保護者と担任で個人懇談を行います。

30名の保護者の方に来ていただき、生徒の学校や家庭での様子、学習進捗状況、進路等について懇談することができました。家庭と学校をつなぐ貴重な時間となりました。

在籍期間について

本校の在籍期間は8年度間です。平成31年度(令和元年度)入学の皆さんは、今年度末で学籍がなくなり、学習を続けたい人は担任に相談してください。

第72回和歌山県高等学校定時制通信制

生徒作品展示会

11月7日(土)、8日(日)

和歌山県勤労福祉会館「プラザホープ」
定時制・通信制の生徒が作成した
芸術作品を展示します。
ぜひ、見に来てください!!

新教育課程への移行について（旧教育課程の生徒へ）

令和4年度から、全国の高等学校で新しい高等学校学習指導要領による学習がスタートしました。
それに伴い、来年度受講申込みができない科目がありますので、注意してください。

《 教育課程科目新旧対照表 》

左の列の黄色で塗った科目は、来年度受講申込みができません。右の列は令和9年度開講する新教育課程科目です。旧教育課程科目に対応する新教育課程科目は、並べて表記しています。旧教育課程科目が申し込めなくなった場合、対応する新教育課程科目を申し込んで学習してください。

細分化科目の続きを受講する場合も、対応する新教育課程科目を申し込みましょう。

	旧教育課程			新教育課程	
	科目	単位数		科目	単位数
旧教育課程	国語総合（１）	2	→	現代の国語	2
	国語総合（２）	2	→	言語文化	2
	現代文Ｂ	2＋2	→	文学国語	2＋2
	古典Ｂ	2＋2	→	古典探究	2＋2
	応用国語	2＋2	×	対応する科目はありません。	－
	世界史Ｂ	2＋2	→	世界史探究	2＋2
	日本史Ｂ	2＋2	→	日本史探究	2＋2
	地理Ｂ	2＋2	→	地理探究	2＋2
	地域学習	2＋2	×	対応する科目はありません。	－
	現代社会	2	→	公共	2
	倫理	2	×	対応する科目はありません。	－
	政治経済	2	×	対応する科目はありません。	－
	コミュニケーション英語Ⅰ（１）	2	→	英語コミュニケーションⅠ（１）	1＋1
	コミュニケーション英語Ⅰ（２）	2	→	英語コミュニケーションⅠ（２）	2
	コミュニケーション英語Ⅱ	2＋2	→	英語コミュニケーションⅡ	2＋2
	英語表現Ⅰ	2	×	対応する科目はありません。	－
	英語会話	2	×	対応する科目はありません。	－
	子どもの発達と保育	3	→	保育基礎	3
	社会と情報	1＋1	→	情報Ⅰ	1＋1
	総合学習「文化探訪」Ａ・Ｂ・Ｃ	各１	→	総合探究「文化探究」Ａ・Ｂ・Ｃ	各１

上記以外の旧教育課程科目については、対応する同一名称の新教育課程科目を申し込みましょう。
ただし、新たに教科書・学習書を購入しなければならない場合もあります。

計画的に学習を進め、現在履修中の科目はできるだけ今年度中に完了させるように頑張りましょう。

秋の学年行事 11月8日(日)

学年	集合時間	集合場所	行き先
1 年生	9 時 5 0 分	きのくに青雲高校生徒ホール	きのくに青雲高校 生徒ホール 体育館 調理室
2 年生	1 0 時	南海和歌山市駅前広場	有吉佐和子記念館 和歌山市民図書館 和歌山市消防局防災学習センター
3 年生	1 0 時	海南ハレアメドーム前	海南ハレアメ 海南 nobinos(ノビノス)
4 年生	1 0 時 1 0 分	JR 阪和線 百舌鳥駅 西側改札を出た所	大仙公園 (堺市博物館 日本庭園 等)

今年も歴史、文化、自然を感じる体験を、学年それぞれに素敵な内容で予定しています。

堺市の大仙公園で世界遺産に触れながら堺市博物館を見学し、日本庭園等を散策。海南市民防災公園「海南ハレアメ」での防災学習や里山散策。和歌山市駅周辺を徒歩で巡りながら文学に触れたり、防災学習を体験したり。本校体育館等や調理室等でレクリエーションを楽しみながら交流を図る等々。

秋の一日、仲間と一緒にいつもとひと味違った体験を楽しみませんか。

※詳細は校報 10 月号に同封した各学年の実施要項 (裏面も含む) を確認してください。

進路講演会

日 時 11月15日(日) D1型 15時10分～16時00分

場 所 302教室

講 師 若者サポートステーション With You わかやま

目 的 想定外の出来事が起きたときにでもつながることができる場所があることを知って、一人ではない心強さを感じるとともに、自分自身の望む生き方を考えるきっかけとする。

時間認定 総合探究ABCのうちいずれか1時間、または特別活動1時間を認定します。

注意事項 ワークショップ形式のため、準備物の関係で事前申込みがない場合は参加できないことがあります。

11月 日曜スクーリング・テスト 連絡掲示板

スクーリングに出席する際には、レポート・教科書・学習書・筆記用具・生徒証を必ず持参しましょう。

の科目は1日に2回スクーリングを受けることができます。

テスト実施日時 ※新たな科目のテスト受験受付は、テスト終了時刻の50分前までです。

	実施日	実施時間
平日	10日(火)・12日(木)・13日(金)・16日(月)	9:00～16:00 (受付は 15:10 まで)
1 型	15日(日)・29日(日)	9:00～16:00 (受付は 15:10 まで)
夜間	12日(木)	18:00～20:00 (受付は 19:10 まで)

(6面に続く)

11月15日 D1型スクーリング

(5面からの続き)

1	2	3	11:50 12:45	4	5	14:40 15:05	6
9:00~9:50	10:00~10:50	11:00~11:50		12:45~13:35	13:45~14:35		15:10~16:00
体育(3)	体育(1)	体育(2)	昼 休 憩	古典探究	数学Ⅰ(1)	H R ・ 清 掃	進路講演会 (3階302教室)
言語文化	日本史探究	現代の国語		公共	保健(1年生)		
数学Ⅰ(2)	数学Ⅱ	数学A		数学の広場	保健(2年生)		
科学と人間生活 (1・3年生)	化学基礎	数学B		科学と人間生活 (1・3年生)	保健(3・4年生)		
	情報応用	保育基礎		情報Ⅰ	家庭総合(2)		
					情報応用		

<連絡事項>

体育(1)(2)(3)

保健

情報応用

科学と人間生活

スポーツウェア、体育館シューズ、爪等を整えて参加してください。不備があれば出席できないので注意しましょう。
体育(1)(2)(3)はそれぞれ異なる科目です。必ず自分が登録した科目のスクーリングに出席してください。
教科書を持参してください。忘れた場合は出席できないので注意しましょう。
USBメモリを持参してください。
B型・D型スクーリングは1・3年生が対象です。2・4年生は出席できないので注意しましょう。

11月22日 A1型スクーリング

1	2	3	11:50 12:45	4	5	14:40 15:05	6
9:00~9:50	10:00~10:50	11:00~11:50		12:45~13:35	13:45~14:35		15:10~16:00
音楽Ⅰ・美術Ⅰ・書道Ⅰ	音楽Ⅱ・美術Ⅱ・書道Ⅱ 暮らしに役立つ書	音楽Ⅲ・美術Ⅲ・書道Ⅲ 暮らしに役立つ書	昼 休 憩	文学国語	物理基礎	H R ・ 清 掃	総合探究
体育(3)	体育(2)	体育(1)		歴史総合	生物基礎 実験		
国語表現	科学と人間生活 (2・4年生)	世界史探究		地理探究	家庭総合(1) 被服実習		
地理総合	英語コミュニケーションⅠ(1)	物理基礎		英語コミュニケーションⅡ	英語コミュニケーションⅡ		
生物基礎	フードデザイン	地学基礎		簿記	ビジネス基礎		
英語コミュニケーションⅡ(2)	財務会計Ⅰ	論理・表現Ⅱ					
論理・表現Ⅰ							

<連絡事項>

美術Ⅰ・美術Ⅱ

書道Ⅰ・書道Ⅱ

暮らしに役立つ書

体育(1)(2)(3)

科学と人間生活

生物基礎

英語コミュニケーションⅡ

家庭総合(1)

総合探究A

総合探究B

総合探究C

<総合探究のテーマ>

A 外国と日本文化

各自の進度に応じて準備をしてください。
書道の用具(大筆・小筆・半紙・墨)を持参してください。忘れた場合は出席できないので注意しましょう。
書道の用具(小筆・半紙・墨)を持参してください。忘れた場合は出席できないので注意しましょう。
スポーツウェア、体育館シューズ、爪等を整えて参加してください。不備があれば出席できないので注意しましょう。
体育(1)(2)(3)はそれぞれ異なる科目です。必ず自分が登録した科目のスクーリングに出席してください。
A型・C型スクーリングは2・4年生が対象です。1・3年生は出席できないので注意しましょう。
5限は事前申込みをした生徒のみ出席できます。注意してください。
4限のスクーリングに出席する生徒は、ヘッドホンもしくはイヤホンを持参してください。
事前申込みをした生徒のみ出席できます。
視聴覚教室で行います。
事前申込みをした生徒のみ出席できます。はさみ・のりを持参してください。207教室で行います。申込用紙はレポートと一緒に送付しています。
事前申込みをした生徒のみ出席できます。図書館で行います。

B エコ実習 C 図書館へ行く

11月29日 B1型スクーリング

1	2	3	11:50 12:45	4	5	14:40 15:05	6
9:00~9:50	10:00~10:50	11:00~11:50		12:45~13:35	13:45~14:35		15:10~16:00
体育(3)	体育(2)	体育(1)	昼 休 憩	現代の国語	言語文化	H R ・ 清 掃	総合探究
数学Ⅰ(1)	日本史探究	古典探究		数学Ⅰ(2)	化学基礎		
家庭総合(2)	数学B	公共		数学Ⅱ	保健(1年生)		
情報Ⅰ	科学と人間生活 (1・3年生)	数学の広場		数学A	保健(2年生)		
	情報応用	化学基礎		情報応用	保健(3・4年生)		
					保育基礎		

<連絡事項>

体育(1)(2)(3)

保健

科学と人間生活

情報応用

総合探究A

総合探究B

総合探究C

<総合探究のテーマ>

A 電話対応や訪問のコミュニケーション

スポーツウェア、体育館シューズ、爪等を整えて参加してください。不備があれば出席できないので注意しましょう。
体育(1)(2)(3)はそれぞれ異なる科目です。必ず自分が登録した科目のスクーリングに出席してください。
教科書を持参してください。忘れた場合は出席できないので注意しましょう。
B型・D型スクーリングは1・3年生が対象です。2・4年生は出席できないので注意しましょう。
USBメモリを持参してください。
合併教室で行います。
事前申込みをした生徒のみ出席できます。食物教室で行います。申込用紙はレポートと一緒に送付しています。
第2回レポートを必ず持参してください。210教室で行います。

B ハーブクッキング C 数学解説

学校敷地内及び学校付近は
喫煙できません。

特に学校付近での喫煙は、
近隣住民の皆さんに迷惑となります。



きのくに青雲高校生以外
学校敷地内立入禁止



スクーリング登校時に必ず
生徒証を携帯しましょう。

*スクーリング・テスト受験時には机の上に置きましょう。
*忘れた場合には担任に「仮生徒証」を発行してもらいましょう。



自転車に乗るときは安全のために
ヘルメットをかぶりましょう!

事故の被害を軽減することができます。
ヘルメットは、正しく着用しましょう!

