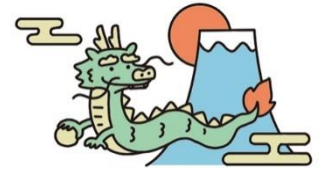


保健だより

奈良県立高田高等学校

令和6年 1月号



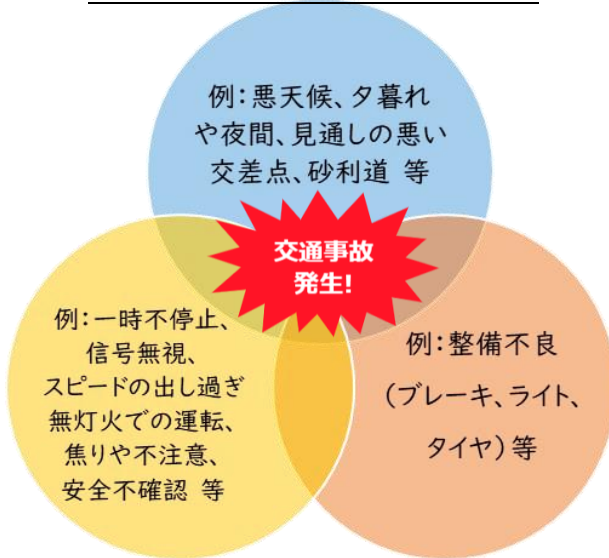
2024年が始まりましたね。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は「何事もまず始めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立てて着実に進んでいきたいですね。今年も充実した1年になるように、目標や頑張りたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

登下校中の事故やケガに注意！

高田高校保健室では基本的に休憩時間の来室が多いのですが、朝の SHR が始まる前や1限の授業が始まる前も来室があります。来室理由は腹痛や頭痛などの内科症状のときもありますが、登校中にケガをして来室されることも少なくありません。ケガの理由は「学校に間に合わないと思って、思いっきり自転車を漕いでいたらこけました。」「よそ見をしていて電柱にぶつかりました。」などがあります。なかには急いでいて交差点の横から自転車が来ているのに気づかず衝突し、事故に遭ったケースも過去にありました。

冬は路面が凍結して滑りやすくなるため、急いで自転車を漕ぐと転倒する可能性が高くなります。普段よりもさらに注意して登校しましょう。

自転車事故の3つの発生要因



危険を予測して回避しよう

交通事故の原因は左のような「人的要因」「環境要因」「車両要因」の3つが関わり合っています。それぞれの危険を予測し、回避しましょう。また、登校時は通勤・通学で道路が混み合います。時間に余裕を持って登校しましょう。

夕方や夜に自転車に乗るときは、必ずライトを点けましょう。また、反射材をつけることで、自動車のライトからの光を反射したり、自ら光ることで、自動車の運転者などに早めに自分の存在を知らせることができますよ。



日本スポーツ振興センター学校安全教材カード(令和3年4月)を参考に作成

自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう

令和5年4月1日から全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。買物や通勤・通学等、日常生活で自転車に乗るときもヘルメットを着用して、頭部を保護しましょう。



徒歩や電車通学の人も気をつけて~!

自転車通学の人だけでなく、徒歩や電車通学の人も通学途中にケガをして来室する場合があります。「遅刻しそうになって急いで走ってたら転倒して足を擦りむきました。」「急いで駅の階段を下りていたら踏み外して捻挫しました。」など、ケガの理由はさまざまです。

特に冬の雪道や凍った道、段差などでは滑って転倒したり、ケガをする可能性が高くなります。以下のことに気をつけて、焦らず、余裕をもって登校しましょう。

雪道や凍った道を歩くときのコツ

- ・歩幅は小さく
- ・靴の裏全体をつける
- ・体の重心をやや前に
- ・急がずゆっくり



イメージは「ペンギンのように歩く」



要チェック！

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬季を中心に猛威をふるうインフルエンザ。奈良県では昨年の11月からインフルエンザ感染者数が急増し、現在も引き続き注意が必要な状況が続いています。毎日の手洗いや生活習慣(休養・食事・運動)など、油断せず予防を心がけてください。



ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？これは気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関(全国約5000ヶ所)を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行情報などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出の予定がある場合に活用してください。

国立感染症研究所「インフルエンザ流行レベルマップ」 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-map.html>

しっかり寒さ対策をして、寒い冬を乗り越えましょう。

防寒具を身につけよう!



三つの「首」を温めよう!



三つの首とは、「首」「手首」「足首」のことです。この3つの首には太くて血流の多い動脈が皮膚の近くを通過していて、気温の影響を受けやすいのです。この部分を温めることで、血行が良くなり、体が温まりやすくなりますよ。

使い捨てカイロによる「低温やけど」に注意

今年ももう少し寒くなるとカイロの出番ですね。貼るタイプのカイロは長時間貼り続けていると「低温やけど」になる可能性があるのは知っていますか？低温やけどとは、体温よりも少し高めの温度のものに長時間触れ続けることで起こる「やけど」です。

うっかりカイロを貼ったまま寝てしまったり、ベルトやサポーターでカイロを圧迫したりすると低温やけどになるリスクが高まります。同じ箇所にも長時間当て続けないように注意してください。カイロや湯たんぽなどのグッズを正しく使って、寒い冬を乗り切りましょうね。



体調不良で来室するみなさんへ

保健室には、学年関係なく毎日さまざまな人が来室します。最近、体調不良で来室した人たちの様子を見てみると、制服の上着を着ないでセーター姿のままだったり、くるぶし丈の短い靴下を履いていたり、服のボタンを開けているなど、寒そうな服装をしている人がいます。



「おしゃれ」や「こだわり」なのかもしれませんが、そのような服装だと保温や防寒ができず、体が冷えてしまいます。体の冷えをそのままにしていると、自律神経が乱れ、体調不良に繋がるので、とても心配です。

自分の服装を見直して、インナーや長めの靴下、タイツなどの衣類も活用し、寒さや冷えから体を守りましょう。