

師走に入り、寒さが少しづつ増してきましたね。それに伴い、登下校時の路面凍結が心配されます。毎年冬季は、自転車やバイクでの転倒により、ケガをして保健室を訪れる生徒が増えています。

それを防ぐためには、前日のうちに天気予報を確認し、凍結が心配されるときには登校方法を変更する、普段よりも少し早めに起きて準備をし、時間にゆとりをもって登校するなど柔軟な対応が必要です。

冬休み明けも、ケガや事故に十分に気をつけて、元気に登校してきてくださいね。

冬の交通事故はなぜ多い？

雪で周囲の状況が見えにくい



暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が見えにくい



帰省や旅行で車の交通量が増える



積雪や凍結で道路が滑りやすい



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全をしっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう



冬の受診を

今年度の健康診断で病院受診が必要と診断された人は、受診はできましたか？

受診できていない場合は、**冬休みがチャンス**です！ 冬休みを利用して専門医を受診するようお願いします。

特に3年生は、進学や就職してからは今よりも忙しくなり、受診の時間をつくるのが大変です。高校生のうちに、治療して損はありません！！また、虫歯があった人は、早めの治療をオススメします。

病院の受診をした人は、**早めに『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出**してください。

冬はケガをしやすい？

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまってしまうことで、突然激しい運動をするとき足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



ふゆやすみを

合言葉に、元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すじみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

