



保健だより - 1月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

寒さがきびしくなると…
冬の事故に

ご用心!

気をつけて!!

ブラックアイスバーン

あけましておめでとうございます。今年も体や心の健康を中心に、いろんな情報をお伝えしていきます。しっかりとキャッチしてくださいね。

さて、年もあけ、寒さも一層きびしくなってきました。雪がふったり、氷が張って…冬ならではの風景が見られますね。でも、それとともに「冬の事故」も心配されるようになります。

ブラックアイスバーンは道路が凍結しているのに、濡れている道路のように見えてしまう状態のことです。気温の低さにより路面の水が薄い氷の膜になっていても、濡れた道路は黒く見えるので、アスファルトが濡れているだけのように見えてしまい、道路の凍結に気づかず通行すると車や自転車のスリップが起きて事故を起こしたり、歩行者が転倒するという事故にあう確率が高いといわれています。

雪が溶けた後や雨の降った寒い日は、路面が凍っているかも知れないと思って、より気をつけて通行してください。

もし誤って滑って転倒しても、大けがにつながらないように、自転車に乗るときはヘルメットを必ずつける、ポケットに手を入れて歩かず手袋をつける、帽子をかぶるなど冬の事故への備えをしておきましょう。



大切にしたい教訓 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化をはかる目的で制定されたのが、「災害とボランティアの日」です。

その後2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などの原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を生かし、難をのがれた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上たった現在でも道なれば。それだけ被害がとても大きかったといえますが、それでも過去の災害からの学びが、さまざまな場面でいかされています。

自然災害は完全に予測したり、完全に防いだりすることはできません。

いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模といわれている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下型地震」。もし、いま起こったら?でかいている時に起こったら?教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。



かぜとインフルエンザ どう違う？

本来なら冬本番のこれからが
インフルエンザ流行のピークを
迎えますが、今年のインフルエ

ンザは、12月上旬から非常に流行しているという「警報」の状態が続いています。

「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、
さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ	インフルエンザ
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、 喉の痛みなど軽い 症状が多い	強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など)が やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
寒気、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
発症の早さ	徐々に症状がでる	急激に症状がでる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くはない	強く、短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています。（*発症した日は0日目と数えます。）もちろん早めの受診と医師による診断が必要になりますが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

おさらい!

「マスク」の「つけ方・はずし方」のポイント

つける

1 鼻をおさえる → 2 あご・ほほをおさえる



はずす

1 ひもの部分を持つ → 2 袋に入れて捨てる



せきやくしゃみをするときは、「飛まつ」がマスクのすきまからでないように、マスクの上から手でさえるようにしましょう。

マスクをはずした後は、必ず手を石けんでよく洗いましょう。