

# 保健だより 冬休み直前号

徳島県立小松島高等学校  
令和3年12月20日発行



## 交通事故に気をつけよう！



日中の気温も一段と低くなり、いつの間にか冬本番がやってきてしまいました。期末テストも終わり、いよいよ冬休みが始まります。世間は、まだコロナ禍ではありますが、冬休みにはクリスマスやお正月などイベントがたくさんありますね。感染症対策をしっかりした上で楽しんでほしいと思います。また、コロナだけでなく、もう一つ気をつけてほしいことが「交通事故」です。保健室にも、通学途中に自転車で転んで怪我をした人が来ることがあります。冬は、交通事故の発生件数が増える時季でもあります。みなさんも安全運転で気をつけて、自分の命は自分で守りましょう！

### 冬に交通事故が増える理由

#### ① 暗くなるのが早い

冬になると、日没の時間が早くなり、17～18時頃でも暗いです。ちょうどその17～18時頃というのは、仕事や学校が終わって帰宅する時間や、夕飯の買い物に出かける時間などと重なり、交通量も増えるため、事故が多くなります。

#### ② 着ている服の色味が暗い

夏には白や色味のある服を着ることが多くなると思いますが、冬物のコートなどは、黒や茶色など暗めな色が多くなるのではないのでしょうか。暗い色は、夜の暗闇と同化し、車から認識されづらくなります。

### 自転車のライト点灯は早めに！

みなさん自転車のライトは、きちんと点灯しますか？暗くなったら、ライトを点灯して走ってください。車に認識してもらい、自分が歩行者や障害物等にぶつかることを防げます。無灯での走行は、交通ルールの違反となります。



### イヤホンをつけての自転車走行は×

イヤホンをつけて音楽を聴きながら、周りの音を遮断した状態で、自転車を運転するのは大変危険で、交通ルール違反です。イヤホンは外して、目や耳をしっかりと働かせた状態で運転してください。

### 反射板をつけよう！

夜間でも車や歩行者に認識してもらいやすいように、自転車に反射板をつけておきましょう。歩行者も夜の散歩の時には、反射板があれば安全です。

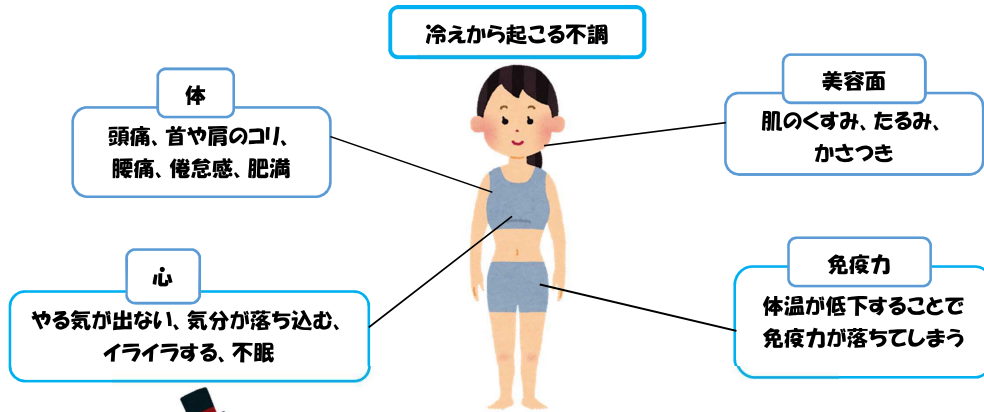
## アルコール消毒を過信しないで、しっかり手も洗おう！

新型コロナウイルス感染症対策で街中のいたるところにアルコール消毒が置かれ、すっかりアルコールでの手指消毒が日常に定着しました。しかし、どこかアルコール消毒を過信しすぎて、「アルコールで消毒したから、手は洗わなくていいか」と手洗いがおろそかになっていませんか？確かに、アルコール消毒は、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスには有効であり、推奨されています。しかし、ノロウイルスなどの一部のウイルスでは、アルコール消毒が効かないことがあります。感染症の予防には、やはり手洗いも重要です。冬になり、水も冷たくなってききましたが、しっかり手洗いも継続して行いましょう。



## 冬は体の中から暖めよう！

冬になり、自宅でも暖房を付けて暖かく過ごしていると思います。しかし、「部屋は暖かいけど、足先や指先が冷たい・・・」ということはありませんか？そんな人は、「冷え性」かもしれません。冷え性の主な原因は、血行不良で、頭痛や倦怠感などの不調などにも繋がります。日常生活を見直すと改善できることが多いので、今年の冬は、体の中から暖まり、健康的に過ごしましょう！



## 冷え解消のためのポイントは？

① 適度な運動で筋肉を鍛えよう！背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります！

② タンパク質をしっかり取ろう！タンパク質は熱に変わりやすい栄養素です。肉や魚もしっかり食べるようにしましょう。

③ お風呂で湯船につかる！湯船で体を温めた後、「ぬるいお湯や水を手足にかける」これを数回繰り返すと、お風呂から上がった後も冷えにくい！