

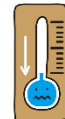
ほけんだより 1月

R7 1月9日
上尾市立大石中学校
保健室

みなさん、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？
冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まずは早起きして朝日を浴びる、朝ご飯を食べるところから始めて、身体をリセットしましょう！



寒いときに増える事故



様々な場面で事故は発生しますが、夏の暑い時期と寒い冬では、起こりやすい事故にも違いがあります。

路面凍結による交通事故

自転車も歩行者も要注意です。濡れたように見える場所は、できるだけ乗らないようにしましょう。坂道は特に注意を！自転車がスリップして巻き込まれる可能性もあります。

手が自由に使えず起こる事故

指先が冷たいと、伸ばした袖口で手を隠しながら自転車に乗る人をよく見かけます。とっさの時にブレーキをかけられないおそれがあるので、手袋をはめましょう。歩く人も同じです。ポケットに手を入れていると、つまずいても手で支えられませんよ！

防寒具による事故

マフラーを結んだ先が、長く垂れていませんか？自転車の車輪にからまったり、道路わきに伸びた木の枝や車・歩行者に当たったりして事故につながるおそれがあります。また、ほどけずに引っ張られて窒息する危険もあるので、結んだ先はウィンドブレーカーの中にしまうなどして、垂れ下がらないようにしましょう。

火の事故・やけど

暖房器具を使うこの季節は、火災ややけどが多くなります。空気も乾燥しているので、湿度の高いときより被害も大きいです。器具の操作は大人にやってもらいましょう。

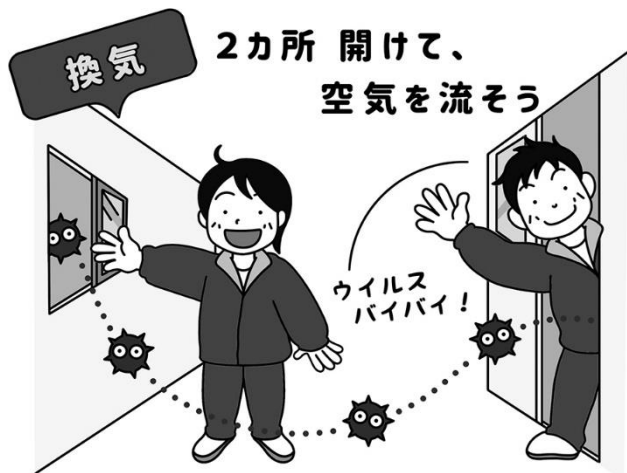
やけどの中でも意外に多いのが、使い捨てカイロや湯たんぽによる低温やけどです。当てる場所を時々変えたり、布でカバーしたりして、長時間熱いものが触れないように工夫しましょう！

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



口の中でも、唾液に含まれる抗体が悪い細菌やウイルスと戦っています。ところが、口の中が不衛生だと、IgAによる防衛が困難な状態になります。口や全身の免疫力が落ちることにつながり、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます。唾液が減ると免疫システムがうまく働かなくなるため、ドライマウスなどにも注意が必要です。

歯磨きは、歯の健康だけでなく、心身の健康全体にも良い影響をもたらしてくれます。

スポーツ振興センター災害給付金についてのお知らせ

学校でのケガでスポーツ振興センター災害給付金を申請される方は、お早めに保健室までご提出ください。

特に3年生は卒業まで残りわずかですので、お早めにご申請ください。卒業後の給付となる場合もありますので、卒業後もしばらく該当口座を据え置いていただきますよう、お願い申し上げます。

ご不明な点等がございましたら、大石中学校保健室までお問い合わせください。

