

ほけんだより

金沢北陵高等学校1月②

雪・凍結による転倒に注意!



冬の季節、雪や氷で路面が滑りやすくなっています。転倒によるケガが多発しており、特に登下校時の事故が増えています。安全に過ごすために、次の点に気をつけましょう。

1 転倒防止のポイント

- 靴底の溝がしっかりある滑りにくい靴を選ぶ
- 歩幅を小さくし、足の裏全体で地面を踏むように歩く
- ポケットに手を入れず、両手を自由にしてバランスをとる
- 急がず、時間に余裕をもって行動する
- スマートフォンを見ながら歩かない
- 階段や横断歩道、日陰などは特に注意する



見た目以上に滑ります!
足元注意!!

2 自転車利用時の注意

- 自転車は無理に乗らず、押して歩く
- ブレーキは早めに、急発進・急停止を避ける



3 万が一転倒したときは

- 無理に動かず、痛みが強い場合はすぐに医療機関を受診する
- 打撲やねんざは軽く見ず、腫れや痛みが続く場合は早めの対応を

4 体を温めてケガ予防

寒い朝は筋肉がこわばり、転倒時にケガをしやすくなります。「朝ごはん+1分ストレッチでケガ予防!」体を温めてから登校しましょう。



雪の日は「いつもよりゆっくり」「慎重に」が合言葉です。安全を第一に、冬を元気に過ごしましょう。