

ほけんだより



高崎商業高校

定時制

R8.1.7



大寒（1/20）から立春（2/4）までのこの時期は、1年で最も寒さが厳しいと言われています。健康管理に気をつけて、まだまだ続く本格的な冬を乗り切っていきましょう。



インフルエンザ・コロナウィルス・感染性胃腸炎など、

感染予防をしっかりと

インフルエンザ・コロナ・感染性胃腸炎が流行する季節です。徹底した予防に努めましょう。



もし、家族が感染症にかかったら・・・

- ① 感染者が、鼻をかんだり咳を手で覆ったりすると、手にウィルスが付きます。その手でドアノブなどに触ると、ウィルスを広げます。すぐに手を洗ってもらいましょう。手すり、スイッチ、リモコンなども見落としがちなので注意が必要です。鼻をかんだティッシュは、蓋のついたゴミ箱や、ビニール袋などに包み捨てるようにしましょう。



- ② インフルエンザウィルスは、「低温・乾燥」を好みます。50～60%の湿度がある空間ではウィルスは長時間の浮遊が不可能になるため、ウィルスを吸い込む可能性が低くなります。そのため加湿器を置くと予防効果があります。加湿器がない場合は、濡れタオルや水を入れた容器を置いて、湿度を上げるようにしましょう。



- ③ 感染者以外もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするとよいです。手拭きタオルも別にするようにしましょう。



- ④ 感染した人が口を付けたお箸などには、ウィルスが付いている可能性があります。初めから取り分けておきましょう。

- ⑤ 感染者の咳やくしゃみでウィルスが飛び散るので、感染者も家族もマスクをしましょう。マスクを取り外す時はマスクのひもの部分を持つようにしましょう。



1月17日は「防災とボランティアの日」



1995年に発生した「阪神・淡路大震災」にちなんで制定されました。
また、同じ日に、震災発生時に多くのボランティアが炊き出しで届けてくれたおむすびの温かさから、「おむすびの日」でもあります。

「正常性バイアス」をご存知ですか？



あなたの職場や学校などで警報装置が作動したとします。
避難訓練のときに聞いたことのある警報音ですが、これまで実際に、
避難すべき事態で鳴ったのを聞いたことは一度もありません。
あなたはどのような行動をとりますか。

- (A)：特に行動しない
- (B)：警報装置の誤作動がないか確認する
- (C)：他の人たちの状況を見て行動する
- (D)：避難訓練で行った通りに行動する



解説

(D)を選んだ人は少ないかもしれません。

人は、滅多にない出来事に対して鈍感になると言われています。
つまり、自然災害や事故、事件などが予測される状況下にあっても、
人は「まだ大丈夫」「今回は大丈夫」など、都合の悪い情報を無視したり
過小評価するとされています。



これは「正常性バイアス」と呼ばれ、災害時に逃げ遅れてしまう恐れがあります。
実際、過去におきた災害のなかには、パニックによる逃げ遅れよりも、むしろ
正常性バイアスの心理が作用して逃げ遅れてしまったケースがあることが指摘
されています。

この正常性バイアスを防ぐには、まず自分に正常性バイアスがあることを認識する。
その上で、「なぜ？」と疑問を持つ習慣をつけたり、「予期せぬ事態」に備えた行動
指針や訓練を事前に定めておいたりすることが有効です。
状況を客観視できるようにしましょう。

