

立春です。

2月5日（月）

今朝は雨の朝となりました。感染症等も少しおさまり生徒たちは元気に登校してきてくれています。立春を過ぎて、暦の上では昨日より「春」ということになります。丹波では昔から「厄神祭までは雪が降る」と言われています。もうしばらく寒い日が続きそうですが、日差しは確実に春に近づいています。登校道路の桜も着実に新入生を迎える準備をしています。さて、私立高校の入試まで1週間をきりました。例年多くの生徒が受験する福知山の3高校も、感染症等防止のため、数年前から面接がなくなりました。無事に終わることを願っています。今回は、東京都心など、普段はあまり雪の降らない所で雪が降り、雪の積もる可能性があります。先日のような大雪の場合は、不要不急の外出は控えるのが望ましいですが、どうしても外出が必要な場合は次の点に注意して下さい。

(1)時間に余裕をもって行動しましょう。歩きなれた道でも、目的地に着くまでは、普段より時間がかかることが予想されます。焦って、急ぎ足になると、転倒する危険性もあります。

(2)滑りにくい靴を用意しましょう。靴底がツルツルしたものや、ヒールの高い靴は、危険です。靴底に溝がついている運動靴や、登山用の靴などがおすすめです。

(3)歩き方のポイントを覚えておきましょう。歩幅を小さくして、地面に垂直に足を踏み出し、重心はやや前において、足の裏全体を路面につけて歩きましょう。ゆっくりとペンギンのような歩き方をするのが、おすすめです。万が一、滑ってしまったら、尻餅をつくように転ぶと、頭を打ちにくくなります。

(4)両手をあけておきましょう。リュックや肩掛けカバンなどを選び、可能なら、傘を持つのも避けましょう。両手を出していれば、転んだ時でも、顔や頭を守ることができます。