



2024.12.20

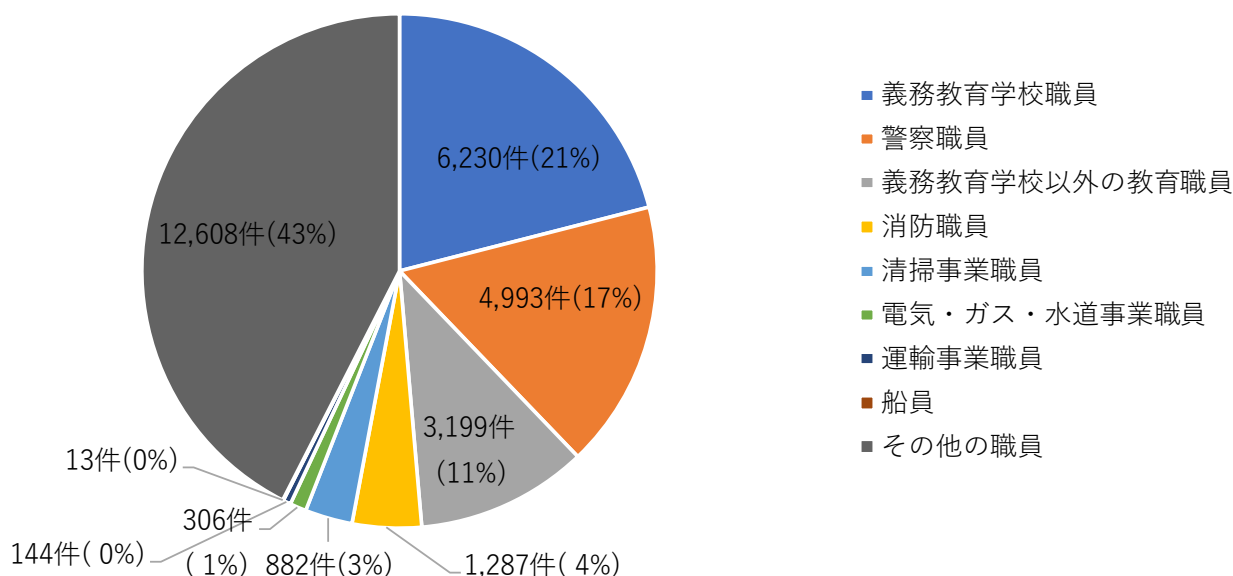
82日間あった2学期も残すところあと2日！行事が多かった2学期も、目の前の生徒のため！と思うと、オーバーワークと自覚があっても走ってしまったのではないのでしょうか？本当にお疲れさまでした。

2025年は巳年です。脱皮するヘビのイメージから巳年は「復活と再生」を意味するそうです。また「巳」を「実」にかけて、実を結ぶ年とも言われるそうです。冬休みに英気を養い、実を結ぶ3学期につなげたいですね。

## 公務災害とは

公務員が公務中や通勤中に発生した怪我や病気のことをいいます。公務員が公務災害によって災害を受けたときには、公務員災害補償制度によって、その災害によって生じた損害が補償されることになります。

職員区分別公務災害認定件数（R4年度）

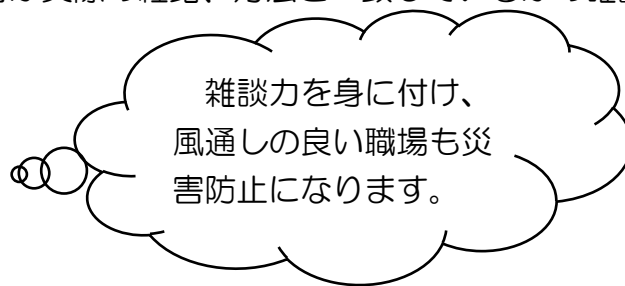


### 《公務災害の一例》

- 教室内で電子黒板のケーブルにつまづき、教卓に頭をぶつけた。（頭部打撲）
- 生徒同士のけんかの仲裁に入り、興奮状態の生徒を指導していたが、その生徒から暴行を受け負傷した。（膝半月板損傷）
- 修学旅行の最中に、生徒の写真を撮影しようと後退していたら、背後にあった障害物につまづき、転倒して負傷した。（指関節亜脱臼）
- 部活動指導後、暗くなってから自転車で退勤する途中、信号機のない交差点を横断する際、右手から来た無灯火の自転車と衝突した。（脳挫傷）
- 進路指導や保護者対応で長時間労働が続いていた中で、校外学習の引率に出かけ、その最中も深夜まで生徒指導をしていたところ、体調が悪くなり、その後、意識がうすれ、脳梗塞を発症し、緊急搬送された。

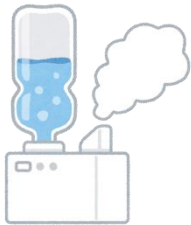




## 《日頃から心がけておく公務災害防止の取組》

- 職場全体での話し合いによる安全衛生に関する知識や情報の共有化
- 職員間の事務分掌や事務負担への配慮
- 学校行事や校外活動の際の事前準備の徹底
- 施設の安全点検や修繕の実施
- 危機を伴う作業や工具を使用する際の安全確認の徹底
- 通勤や出張の際、自転車等交通用具の使用について事前の届け出の徹底
- 万一の事故に備えた自転車損害補償保険等への加入
- 出張命令簿の整備、通勤届の内容が実際の経路、方法と一致しているかの確認



雑談力を身に付け、  
風通しの良い職場も災  
害防止になります。

## 睡眠の質を高めよう！

<p style="text-align: center;">室温</p> <p>冬場は 16～19℃が適温です。 湿度も 50%前後に調節しまし ょう。</p>  <p>寝具の工夫やエアコン、加湿器 の有効に活用しましょう。</p>	<p style="text-align: center;">光</p> <p>就寝の数時間前から明るい光 を避けましょう。 入眠後も明かりがついたまま だと睡眠の質は低下します。ど うしてもの時は間接照明を使 いましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">音</p> <p>睡眠中の音刺激は覚醒反応を 引き起こします。テレビやラジ オは消して寝るようにしまし ょう。 戸外の環境音には、防音、遮音 カーテンの活用も有効です。</p> 
<p style="text-align: center;">活動量</p> <p>適度な運動を習慣化しましよ う。 有酸素運動でも無酸素運動で も習慣化することが大切です。</p> 	<p style="text-align: center;">食事</p> <p>食事時間も体内時計による睡 眠～覚醒のタイミング調節に 関わっています。朝食欠食、夜 中の間食は朝の目覚めを悪く させ、遅寝遅起き習慣を助長し ます。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>産業医 より</b></p> <p>細菌やウイルスに対する 抵抗力は睡眠中に維持・強化 されるため、睡眠不足が続く と免疫力が落ちてしまいま す。 質の良い十分な睡眠(6～ 7 時間前後が目役)、休息を 心がけましょう。</p>

--	--	--