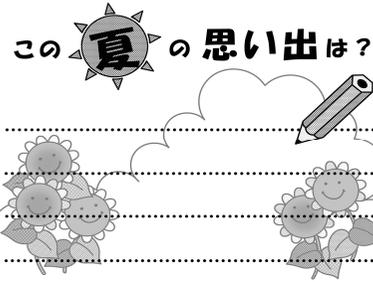


ほけんだより

令和7年9月鹿沼東高校保健室



1学期終業式の生徒指導主事・北村先生の講話で、ほけんだよりを取り上げていただきました。その後、「ほけんだより、これからちゃんと読みます」と何人かの生徒から声をかけられました。有り難いのと同時に「やばい、ほけんだより作成のハードルが上がっちゃった」@阿部、心の声。しかし、自分をよく見せたいとか、かっこつけたいとか、そんな可愛らしい感情はこの道端に落としたのか見当たらない。みなさんには社会と調和し、自分も周りの人たちもいい感じで過ごすためには正直さと思いやりが大切だと知ってほしい。というわけで、正直に申し上げます。大切なことなので、一回だけ言います(書きます)。

「阿部がほけんだよりで過去記事を使い回しても、気がつかないふりをしてください」

さて、みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？阿部は多くの学びの機会をいただきました。これから少しずつほけんだよりで紹介していきますね。今回はその一つをご紹介します。

ある夜、阿部は友人とフラメンコを鑑賞し、楽しくゴハンを食べて別れた後、機嫌よく徒歩で帰宅していました。自宅近くの歩道の真ん中に倒れている若い女性を発見。諸事情により自分の目の機能に全く自信がないのですが、これは人…ですよ？何かのドッキリ？撮影？いや、違う。意識はあり、大きな怪我もない様子。通りかかった男性が手伝ってくれて、女性の自宅の最寄り駅まで送ることに。電車の中でまた体調が悪くなってしまった女性を介抱していると、周りの人たちが自分の持ち物から水やティッシュ、ゴミ袋などを惜みなく差し入れてくれました。下車するときは「自分もこの駅で降りるので」と一緒に女性の体を支えてくれた人も。おかげさまで無事に女性を親御さんに引き渡すことができました。ここに至るまで助けてくれた人は6,7名くらい。お互い知らない者どうし。みなさん、20代かな？世の中には優しい若者がこんなにいるんだなあ…と感動しました。人に優しくするという事は、人のためでもあり、他者貢献による喜びや感動を得られ、自分の幸せにも繋がりますね。私はやはり良い人だわ〜と自己評価も高まる。

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
 ...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
 夏休み中にくってしまった生活リズム、早く調整しましょう。



登校再開に強い不安がある人は誰かに相談を。不安を遠ざけることで安心安全が得られるのであれば遠ざけることも一つの方法ですが、遠ざけることによって不安や心配が増す場合は一緒にこれからどうするかを考えてくれる人が必要です。

非常食は定期的に消費期限をチェック。期限が近いものは更新しましょう。古いものは食べて処分し、非常食の味を体験しておきましょう。阿部は先日、野菜スープを飲んだら美味しくて驚きました。いまだきの非常食、すごいですね。

9月1日は「防災の日」です。

備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

『もしも』のための基礎知識 消火器の使い方

- 1 避難路を確保したうえで火災発生場所に消火器を運び、燃えている物から火の高さの2〜3倍程度の距離を取る。
- 2 安全ピンを上に向かって強く引き抜き、レバーが握れる状態にする。
- 3 ホースの先端（ノズル）をしっかりと持ち、消火器本体からはずして火元に向ける。
- 4 レバーを強く握り、消火薬剤を放射する。ホースが振られることがあるのでノズルをしっかりと握り、手前からほうきで掃くように操作する。

※天井に炎が届いた時点で消火器による初期消火はできないと判断して中止し、最初に確保した避難路を通して避難します。

火災を発見したらすぐに大きな声で周囲の人に知らせ、なるべく大勢で協力して119番通報・初期消火・避難誘導を行うことが基本です。みなさんが直接、消火活動に参加する機会は多くないと思われませんが、『もしも』のために、ぜひ覚えておいてください。



急な激しい大雨、道路が浸水し、車が水没!? 車から出られなくなりそうなときは

- 後ろの窓をハンマーで叩き割って脱出(フロントガラスは割れない、サイドは割れない車種がある)
- 車を置いて避難するときは
 - ① 鍵は車の中に置く ② 連絡先が分かるメモを残す ③ 車検証は持っていく
- ボンネット近くまで浸水した車は水が引いてもエンジンをかけない(火事になる可能性があるため)

9月9日は「救急の日」です。

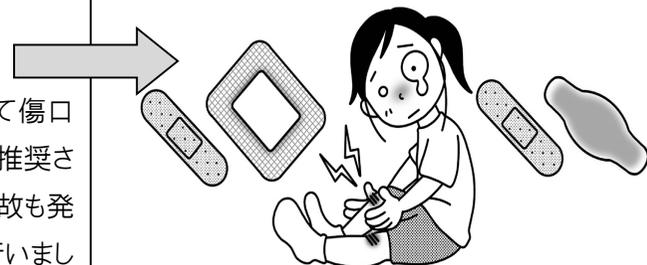


最も大切!

こんなときは迷わず病院へ

- 大きい傷 ● 深い傷 ● ギザギザで汚い
- 錆びた釘などが刺さった
- 動物に噛まれた

傷の手当て・ポイントは?
はりっぱなし、NG!



ばんそうこうは こまめにとりかえて
傷口は 毎日きれいに 洗いましょう

【かさぶたは大切にしましょう】 体は受傷直後から血小板が傷口に集まり、かさぶたの元を作り始めます。同時に白血球の一種が傷口を清掃します。清掃が終わると、新しい皮膚が作られていきます。かさぶたは自然治癒のプロセスが終了するまで天然の絆創膏の役割をしています。無理にはがすのは新しくできた組織が傷つき、治るのが遅くなったり、傷跡が残ったりするのでやめましょう。

百日咳やコロナが流行しています。

百日咳は「百日も咳が続く」と言われるほど長く激しい咳が続くのが特徴です。百日咳菌という細菌が原因です。乳児が感染すると重症化することもあり、死亡例もまれにあります。秋ごろまで感染が続くことが多いようです。今年の百日咳患者数は過去7年で最多と言われており、10代が全体の60%を占めています。

主な症状

初期症状 かぜに似た症状
↓
(鼻水・微熱・軽い咳)
1~2週間後 咳が激しくなる
咳きこんだ後に「ヒュー」という音

咳の特徴

- 夜間に悪化しやすい
- 数週間から数か月続くこともある
- 咳止めが効きづらいことがある

咳が苦しいときは

- 半座位で休む
- 部屋の加湿 (50~60%程度)
- 換気 (ほこりや刺激物除去)
- こめまな水分補給と安静

予防法

- ワクチン接種(生後2か月から接種可能)
- 基本的感染対策(手洗い、うがい、咳エチケット等)

コロナも再び流行しています。例年、学校祭の後、校内で感染流行が起きています。規則正しい生活と基本的な感染対策を心がけ、予防に努めてください。体調が悪いときは自分と周囲の人のために無理をせず、休む勇気も必要です。



不機嫌な振る舞いはマナー違反です。

人間には様々な感情があります。毎日、ご機嫌に過ごせればいいけど、時にはイライラ、むかつくこともあります。だからといって、マイナスな感情を関係のない人前で出すのはマナー違反です。相手は自分の感情をご機嫌にするために存在しているわけではありません。自分の機嫌をどうするかは自分の課題であって、他者の課題ではありません。「イライラして調子悪いみたい」と感じたら、自分をご機嫌にする行動を選択しましょう。普段から簡単にできるご機嫌になる行動やモノをいくつか持っておくといいですね。それでも心配なときは、周囲に「今日ちょっと調子悪くて、もし迷惑かけたらごめんなさい」と正直に打ち明ける、実際にマナー違反をしてしまったら素直に謝罪するなど、他者配慮を忘れずに。学校祭の準備や修学旅行・遠足、部活、学習、受験等、これから忙しくなり、感情が不安定になることもあるでしょう。お互いに優しい気持ちで穏やかに過ごせるよう心がけていきましょう。