

ほけんだより 9月

令和3年9月22日
愛媛県立今治西高等学校
担当:保健室



2学期が始まって、1か月程経ちました。

2学期は、頭痛や腹痛、身体のだるさを訴えて保健室に来室する人が多いです。頑張ることも大切ですが、頑張れるのも健康な身体があってこそです。疲れたときにはしっかりと休養して、メリハリをつけて学校生活を過ごすようにしましょう。1日の気温差が大きいこの時期は、脱ぎ着できる下着を利用するなどして、体調管理を心掛けましょう。また、夏の冷たい食事で疲れた胃腸を、温かい汁ものを摂るなどして労わってあげてくださいね。








避難指示発令! どう行動する?

2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか?

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。


痛みを飛ばす “おまじない”

ケガをしたとき、日本では「痛い痛い飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

英語
Pain, pain go away.
— 痛い痛いどこかへ行け

スペイン語
Sana, sana colita de rana,
sino sana hoy, sanará mañana.
— 治れ治れカエルのお尻。
今日治らないなら明日治れ

韓国語
엄마 손은 약손.
— お母さんの手は薬の手

フランス語
Bisou magique!
— 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。




75 まだまだ注意！ 熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！ 早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきゅうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。



よく洗うことが大切なのは…

鉛筆の芯が刺さったり、砂などが傷口についたりすることがあると思います。そのまま治ると色が残ってしまうので、すぐに洗い流しましょう。また、さびた釘や古い木のくずでけがをしたときは、傷口を洗ったら病院に行くようにしてください。これらには破傷風菌（土や泥水の中など、どこにでもあります）がついていることがあり、感染すると筋肉がかたくなったり、口が開けにくくなったりします。けがをしたら水道の水で洗い流す！ をおぼえておいてくださいね。



2枚の絵には違いが7つあります。探してみましよう！！

