

# ほけんだより 9月

令和6年9月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

体育祭お疲れさまでした。夏休みの間からコツコツと準備や練習を積み重ねてきた皆さんの成果が表れた、素晴らしい体育祭でしたね！暑い中で動き回り、体に疲労が蓄積されている人も多いと思います。体育祭疲れを癒せるように、また熱中症を引きずらないためにも、しっかり栄養をとって休み、体調を万全に整えましょう！

## “秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われてます。



### 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



### 夏と秋の分かれ目だけど…

9月には祝日の「秋分の日」がありますね。今年の秋分の日が9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしてください。水分ほきゅうはしっかりと。一方で、雨の日や夜は涼しいときもあります。外出するときは、はおれるものを1枚持っていくといいですね。

## 9月9日は救急の日

### 応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？

### すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

傷口をそのままにしておくと、傷口に付着した土や砂から菌が体内へ入り込み、感染症を起こしたり治りが遅くなったりします。それを防ぐためにも、流水でしっかりと洗い流しましょう！

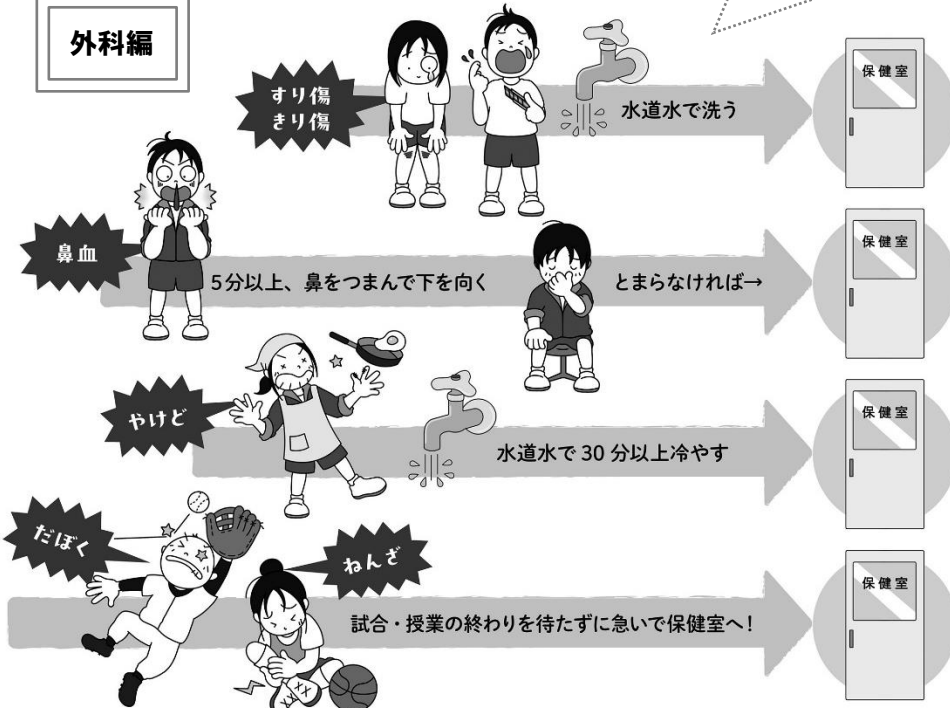
小さなばい菌にとって、流水はナイアガラ滝の如し……。



### 外科編

日常生活の中で怪我をしたとき、自分でできる応急手当を知っていると安心です。まずは保健室に行く前にできることを確認してみましょう！

また、今月は保健室前に「よくある怪我の手当て、実は……」という豆知識も掲示しています。医療の進歩によって、これまで当たり前とされてきた手当ての方法にも変化が生じています。ぜひチェックしてみてくださいね。



# 備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年に発生した関東大震災の経験をふまえ、災害に備えるための意識を持つという思いから、この日に制定されました。

今年は特に、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されるなど、社会的にも大規模災害への備えについて懸念されています。私たちが今できることは、災害に備えた準備と心構えをしっかりと整えることです。いざというときに慌てず行動できるよう、家族で防災について話し合い、避難経路や避難場所の確認、非常持ち出し袋の準備などを進めておきましょう。防災の日をきっかけに、日頃の備えを再確認し、命を守る行動を心がけましょう。



## 非常用持ち出し袋（避難の際に持ち出すもの！）

- 水
- 食品
- 防災用ヘルメット・ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- ひもなしのズック靴
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- 感染症対策にも有効↓
- マスク
- 手指消毒用アルコール
- せっけん
- ウェットティッシュ
- 体温計
- 一緒に持ち出すもの↓
- 貴重品

## 備蓄品（家に備えておくもの）

- 食糧や水（最低3日～1週間分）  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食糧の備蓄が可能！
- 生活用品（紙や袋類）  
ティッシュ、トイレトペーパー、ゴミ袋、ラップ等。女性は生理用品や中身の見えないゴミ袋もあると◎



普段から周りをよく見て、危険な場所や備えが必要なものを確認しておくことが大切。具体的に想定して考えよう！



毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→」が潜んでいます。探してみてね♪  
(1年分見つけれられた人には、素敵な景品があるかも……?)

「おしゃれ障がい」ってなに？

夏休み明け

久しぶり、元気してた？

ちよっと待てい!!

何その格好どうしたどうした

ヘアカラー

ピアス

メイク

よっす

ハア~~~~? ドーレーせよく分からん会社の安さが売りです♡みたいなカラコン使ってるだろ! 外せ外せ!!

質の悪い商品や間違った使用法は、失明に繋がる恐れもあるんだぞ! 危ないでしょ!!

1day E 使い回してたりしてない...?

んんん? ポヤポヤして見づらいんだけど...

夏休み明けとはいえず、はっちゃけすぎだろ。校則99回音読しとけい。

えっ何それ怖い...

カラコンだけじゃない。「おしゃれ障がい」って言うって、ヘアカラーやアクセサリにも同じようなリスクはあるんだよ。

ヘアカラー ⇒ 接触性皮膚炎  
頭皮や髪が生え際に、かゆみ、赤み、びっしょり、はれなど

ピアス ⇒ 金属アレルギー  
人によりますが、かゆみや赤み、水ぶくれなど

化粧品 ⇒ ニキビ・肌荒れ  
毛穴に汚れが詰まり、おびこせ類、おびこせなど

etc...

トイレ掃除ハサリ

身だしなみ正された

まあそれはそれとして、校則違反なので普通にアウトです。

ほーいらそ!!! カピカピになるまで帰れると思わんことじゃー!!

自分体も校則違反も守ろうね...