

華陽フロンティア高校
(通信制課程)

2012.9.23 発行



「秋の日はつるべ落とし」と言います。
どうして秋だけ、日暮れが早く感じるのでしょうか。
それは月初めと月末の日没時刻の差が、1年のうちで一番大きいからです。

日が暮れ始めると、あっという間に暗くなってしまいます。
授業が終ったから早めのリ帰宅を心がけ、リ帰リ道では交通安全を心がけて!!

実りの秋は「医者いらず」

- 1日1個のりんごで医者いらず
- 柿が赤くなると、医者が青くなる
- サンマが出れば、あんまが引込む
- 犬糞時の医者いらず



旬のものは健康によいという意味の同じようなことわざは世界各地で言い伝えられています。
秋はおいしい食べものがたくさん出回る季節。おいしくて栄養たっぷり旬の食べものを楽しみながら、元気なからたごをイ作りましょう。

10月17~23日「薬と健康の週間」です。

必ず守ろう!! 3つの基本。

- ① 使用量 ② 使用回数 ③ 使用時間

素朴な疑問

Q. 「頓服」って何?

A. 症状が出て必要になったときに薬を飲むこと。
そのようにして飲む薬を「頓服薬」と言います。

Q. 飲み忘れたらどうする?

A. 薬によって、対処法が違います。薬を受け取る時、
医師や薬剤師に必ず確認しておきましょう。

Q. 何で飲む?

A. コップ1杯の水かぬるま湯で飲むようにしましょう。
お茶やコーヒーなどで飲むと、薬の効果が薄れたり
強くなりすぎたりすることがあります。

保健室は 病院や薬局では ありません

内服薬は自分で用意
してくださいね。



秋にも注意!!

花粉症



(花粉症)=(春のイメージ)ですが、実は、
秋にも多いのです。風邪が流行し
始める時期と重なるため、風邪と勘
違いをしているケースも多いようです。

■ ここがちがう!! 花粉症とカゼ

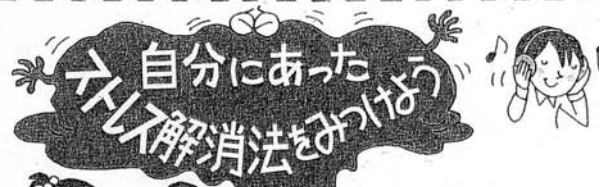
症状	花粉症	風邪
熱	なし(あっても微熱)	あり(高熱にもなる)
鼻水	水っぽい	ネバネバする
目の症状	かゆみあり	なし

■ 秋の花粉症の原因は?

- ・ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど身近な雑草。

■ ここに注意!!

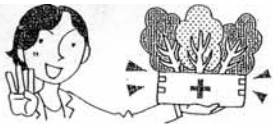
- ・草むらに近づかない。
- ・外出からリ帰リ、手洗いうがい、洗顔。



今年度も半分が
終ろうとしています。

テストも終わり(王とひ
と息づいている頃でしょうか? 授業にレポート
に、仕事にバイト、お家の中のお仕事もあるで
しょう。ぐっすり休んで、ストレスで体調
を崩してしまう、そうなる前に、早め早め
のリフレッシュをい
がけましょうね。





応急手当の基本は3つ!!

洗う

すり傷 **目にゴミが入った**

水道の流水で、傷口を洗い流す。

洗面器の水の中で、まばたきをする。

知識 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

冷やす

やけど **突き指・打撲**

水道の流水で、痛みがおさまるまで。

氷を入れたビニール袋で、20分間。

知識 やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

押さえる

切り傷 **鼻血**

清潔なハンカチなどを傷口に当てて。

顔を下に向け、鼻をつまむ。

知識 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために?

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の温度には、消毒の効果も。

何のために?

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

何のために?

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当の後も自分でチェック

- ⚠ 傷の状態 (痛み、腫れ、変形) や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。

食中毒に注意!

まだまだ厳しい夏が続きそうです。食中毒予防のポイントを再チェック!!

- 手・お弁当箱・調理器具をよく洗う。お弁当のフタの裏面に汚れがたまりますので、注意!!
- 食材は中心部までしっかりと加熱。電子レンジ調理でも加熱の状態をチェック!!
- 水気を切る。水分は細菌が増える原因!! おかずの水気はしっかりと切る。
- よく冷ましてから、ふたをする。
- 気温の高い日は、保冷剤と一緒に。
- 日の当たらないところに保管。

お弁当を守ろう!!

傷をいやしてくれるのは

1本の傷は、原因がはっきりしているし、他の人から見てもよく分かります。すぐに応急手当ができるし、傷の治り具合も見て分かります。

心の傷は、周りの人からは見えないし、原因も人によって違います。それで手当が違ったりに、治っていない傷がさらに深くなることもあります。

でもどんな傷もきっと日守明が治してくれます。あなた自身に傷を治す力が備わっているからです。

傷が痛いときは、我慢しないで、誰かに助けを求めてください。それも大切な薬ですよ。

夏休み明けは、定期試験が。半年元氣を長けてきたためです。今からコツコツマイペースに勉強しよう!!