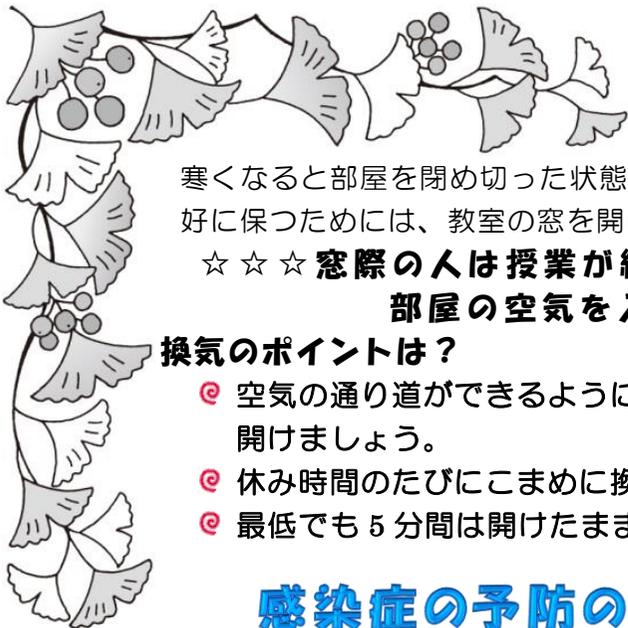


大阪府立大手前高等学校 保健室

秋から初冬へと季節が進むと共に、朝夕ぐっと冷え込んできました。風邪、インフルエンザも流行り始め、保健室にも発熱や咳、鼻水などの風邪症状で来室する人が急増しています。症状が軽いときは温かくして早めに休養を取ることで軽快することが多い風邪ですが、「たいしたことないだろう」「忙しいから」と無理をしてしまうと、重症化することもあります。長引くと体力や抵抗力が落ちて他の病気に罹りやすくなったり、咳が長く続く咳喘息を併発したりすることがあります。また、熱が高い状態で登校する人も見受けられますが、これからの季節はインフルエンザなどの感染症が多く発生します。集団生活の場である学校では、自分だけでなくクラスメイトや友だちにも配慮し、感染症の可能性のある場合は医師の診察を受けてください。なお、インフルエンザと診断された場合は「出席停止」となりますので、「発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過する」までは自宅で療養ください。医師より登校が許可されましたら、「学校感染症等に係る登校に関する意見書」（本校のホームページからダウンロードできます）を学校に提出してください。



寒くなると部屋を閉め切った状態にしがちですが、感染症の予防や空気環境を良好に保つためには、教室の窓を開けて換気する必要があります。

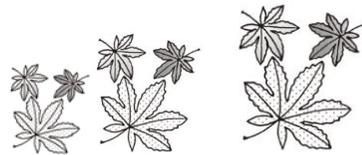
☆☆☆ 窓際の人には授業が終わったらすぐに窓を開けて、
部屋の空気を入れ替えてくださいね。☆☆☆

換気のポイントは？

- ① 空気の通り道ができるように 2 箇所以上の窓を開けましょう。
- ② 休み時間のたびにこまめに換気しましょう。
- ③ 最低でも 5 分間は開けたままにしましょう。

感染症の予防のためにも

換気をお忘れなく！



時の流れを感じる香り

～こころとからだに効くアロマ～

今回はちょっと大人な気分で香水のお話から。第二次世界大戦が終わり、自由と平和を願って作り出された香り、それがニナ・リッチ社の L'Ail du Temps（レールデュタン フランス語で「時の流れ」を意味します）。ラリックがデザインした鳩をあしらったボトルもとても美しく、1948 年に誕生して以来、今でも愛用している人が多い名香といわれる香水のひとつです。（実物を見てみたい人は保健室の大川までどうぞ♪）



さて、この L'Ail du Temps を特徴づけている香りが「カーネーション」です。

カーネーションの香りを思い出せますか？日本では菊に次ぐ生産量を誇るカーネーションですが、いざ香りはというと、思い出せる人は少ないかもしれませんね。カーネーションの花の香りは、実はスパイスのクローブ（丁子）の香りにとてもよく似ています。クローブには濃厚な甘みのある強い香りと、しびれるような刺激的な風味があります。優れた殺菌・防腐効果があり、古来から薬として利用されてきたクローブは大航海時代には胡椒と共に貴重な香辛料としてその利権が争われました。日本でも古くから使われており（正倉院の帳外品リストにも載っています）、仏教とも縁が深く、法要や勤行、写経のときなどに塗香や含香として使われています。洋の東西を問わず昔から利用されてきたクローブ、そして古くから栽培され親しまれてきたカーネーション。秋の深まりと共に家で過ごすことも多くなりますが、お部屋にクローブの香りを漂わせながら、カーネーションを飾り、歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

～ クローブを使ってみよう ～

- ① クローブは肉料理やりんごやオレンジなどのフルーツととても相性がよく、お料理に使うとグンとおいしさが増します。ポトフやシチューなどの煮込み料理、焼きりんごやアップルパイなどのお菓子にぜひ使ってみてください。但し、香りが強いので使う量は控えめにしてくださいね。
- ② ヨーロッパではクリスマスの時期にオレンジポマnderを飾る習慣があります。オレンジポマnderはオレンジの果実にクローブをびっしりと刺して乾燥させたもの。この時期に作って部屋で乾燥させながら香りを楽しみます。（クローブの香りはやる気を引き出してくれるので、勉強部屋に飾るのもおすすめですよ！）

ホームルームで防災教育授業をしました



今年の防災教育は気象庁ワークショップ「経験したことのない大雨～その時どうする?～」を基に1・3年生は各クラスで、2年生は体育館で大雨の災害について考えました。

はじめに大雨による災害の種類や特性を写真を見ながら学習し、その後、班に分かれてシミュレーションによる避難行動について考えてもらいました。

10月下旬に秋雨前線の長雨に続いて、大きな台風が2つもやってきたこともあり、どの班も臨場感を持って真剣に取り組んでいました。

感想や質問もたくさん書いてくれました。質問に対する回答については大阪管区気象台の専門家に問い合わせていますので、もう少し待ってくださいね。

〈 感想 〉

- 大雨の恐ろしさについては理解していたつもりだったが、改めてその恐ろしさを理解し、知識を深められた。
- 災害時の避難について家族でもう一度、話し合いたいと思った。
- 自分たちの住んでいる地域について調べて、ハザードマップを確認しようと思った。
- 避難するタイミングや方法について班でしっかりと話し合えた。もし、このような災害が起きたときには正しい行動ができるように考えたい。
- 垂直避難について知ることができてよかった。
- 住んでいる場所によっては無理に避難しなくてもよいことがわかり、安全に避難する方法について学ぶことができた。
- 気象台の出す気象情報について知ることができてよかった。
- シミュレーションでいつ、どうやって避難するかを考えることは意外と難しかった。
- 都会に住んでいるので、今まで川の氾濫や土砂災害などについて考えたことがなかったが、シミュレーションできてよかった。
- 家族との連絡方法について考えることができてよかった。
- 10月の台風21号で住んでいる地域に警報が出ていて、避難を呼びかける車が巡回していたが、生まれてはじめての経験でとても恐ろしかった。今回大雨について学ぶことができてよかった。
- 「今まで大丈夫だったから（・・・多分今回も



大丈夫だろう)」と考えてしまうことが怖いことだとわかった。

〈 ワークショップでの回答について

アドバイス 〉

- ✓ 避難する時間を土砂災害警戒情報が出た18時30分以降と回答していた班が多くありましたが、季節を考えると11月のこの時間、外は真っ暗です。今回は台風の設定なので、雨風もたいへん強いです。従って真っ暗でどしゃ降りの中を避難することになります。実際には余程でない限り避難しようと思わないのではないのでしょうか？避難するなら明るいうちに決断すべきです。自分たちの住んでいる地域や場所、住居の構造、家族構成などを考慮して「避難をする／しない」を考えてください。
- ✓ 台風の中を避難する場合は、傘ではなく合羽を着用し、できれば長靴を履いて、懐中電灯など明かりを持って避難してください。避難所までの道路が冠水しているときは、長い棒などで足元を確かめながら歩くようにしましょう。別の道が大丈夫なら多少遠回りでも安全な方を選ぶことも大切です。
- ✓ 土砂災害や家が流される可能性が低い場合は無理な避難をせずに垂直避難を考えましょう。
- ✓ 食料や水などを買いに行くと答えていた班がいくつかありましたが、台風の場合はある程度、今後の予測がつかますので、雨風の強い中、外に出ることはおすすめできません。但し、普段から地震に備えて備蓄をしておく安心ですね。
- ✓ スマートフォンなどを充電すると答えていた班もありましたが、停電などが起こることがありますので、とてもいい判断だと思います。他にも「お風呂に水を溜める」「懐中電灯などの明かりを準備する」「電気やガスを使わなくても食べられるものを準備する」など対策を考えましょう。



災害は「まさか！」ではなく

「いつか！」起きるものと認識せよ

「自分は大丈夫」とは思わない！