

ほけんだより 5月

大阪府立大手前高等学校
平成 27 年 5 月 28 日 No.2

新緑の美しい季節になりました。今年の春は寒い日が続いたかと思うと、一転夏のような暑さになったりして体調を崩した生徒が多くいました。未だに調子が戻らず、ぐずぐずと体調不良を訴える人もちらほら見かけます。新年度が始まって、体育祭・コーラス大会と大きな行事が立て続けにあり、疲れが溜まっていることと思います。来月の定期考査に備えて、少し時間の余裕があるうちに、心身の疲れを取り、短い爽やかな季節を満喫しましょう。

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

健康診断の結果をお知らせしています



お知らせをもらったら
すぐに病院にいきましょう！

4月からの健康診断が一段落しました。今は受診を勧めるお知らせをお渡ししたり、詳しい検査の案内をしています。

保健室からの連絡を受けた人は、忘れずに保健室に来て下さい。歯科と眼科の結果は6月にお渡しする予定です。

7月の懇談時に、今年度の健康診断結果一覧票を担当の先生を通じてお渡ししますが、結果が気になる人は保健室に聞きに来て下さいね。

～ 6月の保健関係の予定 ～

- 6月1日(月) 心臓二次検診
 - 6月12日(金) 心臓三次検診(1回目)
 - 6月17日(水) 救急処置講習会
 - 6月19日(金) 欠席者の歯科検診
 - 6月26日(金) 夏期行事前健康診断
- 必要な人には連絡をします。
連絡を受けたら忘れずに来て下さい。

ゴミの分別が変わります！

今まで本校では「可燃ごみ」「ペットボトル・缶」「リサイクル可能な紙類」にゴミを分けて捨ててもらっていましたが、6月から新たに「プラスチックゴミ」の分別が始まります。このため、各階の水のみ場のゴミ箱を従来のものから、分別しやすいゴミ箱に替えて設置をしています。教室のゴミ箱は今まで通りです。

新たに設置したゴミ箱は、分別しやすいように、ゴミ袋の色とゴミ箱の蓋の部分の色を統一しています。今後は下記を参照にしてゴミの分別をきちんと行ってください。

～ ゴミ分別の仕方と使用するビニール袋の色 ～

- ◇ 燃えるゴミ……生ゴミ・お箸・ティッシュ・紙くず(資源化できないもの)等
白色ビニール袋を使用してください。
- ◇ ペットボトル・缶ゴミ……ペットボトル・あき缶(中をゆすいでから捨てること)
青色ビニール袋を使用してください。
- ◇ 資源化可能な紙ごみ……コピー用紙・お菓子等の紙パッケージ・パンフレット等
黄色ビニール袋を使用してください。
- ◇ プラスチックゴミ……ナイロン袋・クリアファイル・定規、ボールペン等のプラ文具・お菓子等を包んでいるプラ袋・コンビニ等の弁当ガラ・カップ麺等のプラ容器(但しお箸は燃えるゴミ)等(汚れているものは中をゆすいでから捨てること)

今回新たに加わった
分別区分です。

緑色ビニール袋を使用してください。



毎日の暮らしの中で「ゴミ問題」は避けては通れない大きな課題のひとつです。学校生活においても同じで、1000人を超えるみなさんが毎日ゴミを出すのですから、その量も推して知るべしです。

その大量のゴミを毎日技師さんが分別を確認して、回収業者さんに引き取っていただいています。みなさん一人ひとりがゴミを捨てるときにきちんと分別していれば、そのままゴミを回収業者さんに渡すことが出来ます。しかし、1人でも分別しないでゴミを捨てていると、全てのゴミを開けて分別し直してからでないとゴミを回収してもらえません。みなさんのゴミ捨てのマナーと意識を向上させてゴミ分別にかかる手間と時間をかけなくてもすむように協力してください。

5月30日はごみゼロの日

掃除すると
心もスッキリ!



ゴミを出さない工夫も大事ですよ！

5月29日は避難訓練です

5月29日（金）は避難訓練です。今回の訓練では、「火災」を想定して、火災発生時の避難を迅速かつ安全に行えるようにするために、実際にグラウンド（雨天時は体育館）に避難してもらいます。

5限終了間際に非常ベルが鳴りますので、授業担当の先生の指示に従い、予め決められた避難経路を通して避難をしてください。教室によって使用する階段が違いますから、掲示してある避難経路を必ず確認し、スムーズに避難できるように準備しておいてください。自教室以外で授業を受けている場合、きちんと確認をしておかないと、避難経路がわからず、違う階段を使用して混雑や混乱をきたす場合がありますので特に注意してください。（階段毎に人数を平均化し、緊急時に混雑を緩和し、スムーズな避難が出来るように避難経路図を作成しています。）

グラウンドに避難したら、金蘭会館に向かって体育館側から3年1→9組～2年1→9組～1年1→9組の順に並んで点呼を受けてください。点呼が完了し、学校にいる全員（もちろん先生方も含みます）の無事が確認できたところで避難完了となります。

みなさんがもし、火災に遭遇してしまったら・・・

1. まずは避難！ですね。安全なところに逃げましょう。
そのとき、「火事だ！」と大声で叫んで、周囲の人と一緒に逃げられるようにしましょう。
2. 安全な場所に避難できたら、「119番」通報をしましょう。119番通報の方法は知っていますか？

☆☆☆ 119番通報の例 ☆☆☆

通報者：119番を発信する。（固定電話からかけると通報地点の管轄署にかかる。）

消 防：はい、119番消防です。火事ですか？救急ですか？

通報者：火事です。

消 防：場所はどこですか？

通報者：〇〇市〇〇区〇〇丁目〇番 〇〇です。

消 防：その建物は何階建てですか？燃えているところは何階ですか？

通報者：〇階建ての〇階が燃えています。

消 防：逃げ遅れた人はいませんか？

通報者：〇名が逃げ遅れています。

消 防：何が燃えているかわかりますか？

通報者：〇〇が燃えています。

消 防：近くに目印になるものはありますか？

通報者：〇〇〇があります。その〇側です。

消 防：あなたのお名前と連絡先を教えてください。

通報者：〇〇です。電話は〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

消 防：わかりました。すぐに行きます。

この内容はゆっくり話して約 80 秒です。火災時にはパニックとなり、うまく伝えられなくて時間がかかるかもしれません。誰でもが説明できるように電話の近くに掲示しておいたり、一度口に出して練習しておく、いざというときに役立ちますよ。

3. ボウボウ燃え上がる前の状態なら、消火器を使用して初期消火を試みるのもいいですね。消火器のある場所は知っていますか？また、消火器の使い方は知っていますか？消火器を運ぶときには、安全栓は抜かずに運ぶのが大切です。安全栓を抜いてしまうと、運んでいる最中につい力が入ってレバーをにぎってしまいます。レバーをにぎれば、中の薬剤はその瞬間から放射されてしまいます。通常、消火器の放射時間は 15 秒前後ですから、使いたい場所に着くころには中身がからっぽになってしまいます。ちなみに「放射距離」は粉末消火器で 3～5m、強化液消火器で 4～6m くらいですから、少し遠目から使い、火が小さくなれば徐々に近づいていって消火します。



火災に限らず、緊急事態に遭遇したときには、人は理性による判断が出来なくなり、危険を回避するために以下のような衝動的な行動を取ってしまうことがとてもよくあります。災害発生時に冷静な行動を行えるように、避難訓練を実施し、日ごろから災害が起こったときをイメージして備えておくことがとても大切です。

今回の避難訓練では、想像力を働かせて、周囲の状況や人の動きを観察し、どうすれば安全に避難ができるか考えてみてください。

緊急時の傾向

- ★ 帰巢性・・・入ってきた経路をたどって逃げようとする。
- ★ 日常動線志向性・・・日常定期に使っている経路をたどって逃げようとする。
- ★ 向光性・・・明るい方向に向かって逃げようとする。
- ★ 危険回避性・・・煙や炎が見えない方向に向かって逃げようとする。
- ★ 追従性・・・大勢の人についていこうとする。
- ★ 向開放性・・・開かれた感じがする方向へ逃げようとする。
- ★ 易視経路選択性・・・最初に目に入ってきた経路、目につきやすい経路を選ぶ。
- ★ 至近距離選択性・・・最寄りの階段や近道をしようとする。
- ★ 直進性・・・まっすぐの階段や通路を選んだり、突き当たるまで直進する。

ちよこっとアロマのおはなし

今回はミントのおはなし

今年の夏も暑そうですね。大阪の蒸し暑い夏を少しでも過ごしやすくするために香りの力を借りてみませんか？香りを嗅ぐだけでひんやりとした涼しさを感じさせてくれるミント。ミントには中枢神経の刺激と鎮静両方の作用があり、香りはス〜ッと爽やかでとても使いやすいハーブのひとつです。

蒸し暑い午後にはミントをたっぷり使ったソーダはいかが？爽やかな香りで暑さも吹っ飛びます！

そしてお風呂上りにはミントの香りの成分をギュッと詰め込んだエッセンシャルオイルを使ったジェルローションで全身爽やかに。夏の日焼けした肌をいたわり、ほてりを鎮めて乾燥を防ぎます。

7月15日（水）午後1時からアロマ講座でジェルローションを作ります。作ってみたい方は保健室の大川まで声をかけてください。実費として300円を当日徴収します。）