

# ほけんだより 9月

兵庫県立湊川高等学校  
保健室  
令和3年9月

夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、ちょっと憂うつそうな人もいますね。「なんか最近パツとしない」という人は、秋らしい楽しみを見つけてみては？たとえば、寝る前15分間だけ読書をする「読書の秋」。少し早起きしてウォーキングする「スポーツの秋」。人ではなく物や風景をスマホで撮影してみる「芸術の秋」。朝ごはんに1品プラスしてちょっと豪華にしてみる「食欲の秋」。考えてみるだけでもワクワクしますよ♪

## 必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分\*です。その間に倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手段を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときにのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのですね。



## 「マスクで伝わりにくい…」を乗り切ろう

お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らしたい。そんなとき、介護の現場などでは聞き取りやすい言葉に言い換える「やさしい話し方」が工夫されています。今、マスクをしていて会話がしづらい私たちにも応用できるかもしれません。

例えば…

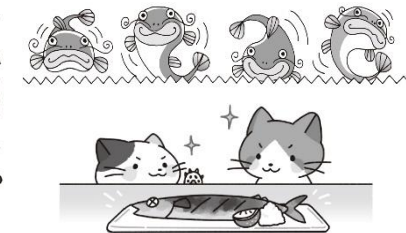
|                            |                 |                    |
|----------------------------|-----------------|--------------------|
| 1時 (いちじ)<br>→ 13時 (じゅうさんじ) | カナダ<br>→ 外国のカナダ | A (えー)<br>→ アップルのA |
| 7時 (しちじ)<br>→ 7時 (ななじ)     | 金沢<br>→ 石川県の金沢  | K (けー)<br>→ キングのK  |

「伝わりにくいな」と思っているとき、相手も「聞き取りづらいな」と感じているはず。やさしい話し方を心がけてみましょう。



気をつけて

まだまだ暑い日が続きます



## 9月9日は救急の日



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。



## そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

できていますか？



食べ物・飲み物の備え



うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

