

ほけんたより

2020年9月4日 京都市立松原中学校 保健室発行

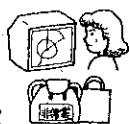
台風がやってきます!



ニュースで見た通り聞いたりしている人も多いと思いますが、今週末から過去最強クラスの台風10号が日本に接近する予報です。今のところ京都に直撃という状況にははなはたさそうなのですが、特別警報レベルの強さということなので、何らかの影響はありそうです。自分自身や大切な家族を守るため、飛は「さん」や「物」を片付けたり、非常持ち出し袋の中身を確認するなど、早目に出来る備えをしておきましょう。(中学生の方は大変です。)

★ 台風の時の心得70カ条 ★

1. 新しい台風情報、特に地元の情報に注意
2. 避難場所と安全な道すじを確認する
3. 貴重品をまとめる
4. 携帯ラジオを用意する
5. 非常食・飲料水を用意する
6. 救急医薬品を用意する
7. 着替えを用意する
8. 家を出る時は、火の用心を心がける
9. 戸外では、隠れどくもの(溝やコンクリート)にも注意
10. おやみに外に出ない



懐中電灯の電池が切れていませんか?

台風情報で台風の大きさと強さをチェック!

● 大きさ	ごく小さい → 200km未満
● 強さ	弱い → 17~25m未満
風速15m以上の風が吹いている範囲の広さ	小型 → 200~300km未満
	中型 → 300~500km未満
	大型 → 500~800km未満
	超大型 → 800km以上
	並の強さ → 25~33m未満
中心付近の最大風速(秒速m/s)	強い → 33~44m未満
	非常に強い → 44~54m未満
	猛烈な → 54m以上

夏休み中の病気けが

先日、「夏休み中の病気・けが」の調査の結果、松中全体で(医者にかかるような)

病気をした人 15人

けがをした人 8人でした。

病気をしたという人の多くが、やはり「熱中症」でした。

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いているので、引き続き「熱中症」に注意してくださいね。



まだまだ熱中症に気を付けて!!

今日の「食」話

発がん物質をおさえこむ なすの話

紫色のツルンとした形のなす。

英語では、Egg Plant といいます。

卵のような形から、こんな名前がついたのでしょうか。

煮ても、焼いても、揚げても、炒めでもおいしく食べられるなすは、和・洋・中、様々な料理に使われます。

なすには、魚や肉のたんぱく質の焼けた焦げに含まれる発がん物質の作用を抑える働きがあることがわかっています。加熱してもその効力は残ります。また、他の発がん物質に対しても同じような効果があることもわかりました。ちょっと地味な野菜ですが、隠れた奥の持ち主です。

★ 今月のほけん行事 ★

- 10日(木) 内科健診(2年生)
- 14日(月) 内科健診(3年生)
- 16日(水) 検尿①
- 17日(木) 検尿②
- 28日(月) 内科健診(1年生)
- 30日(水) 再検尿

新型コロナウイルスの影響で実施が延期となっていた健康診断ですが、出来る限りの感染防止対策を行って、9月1日以降実施していくことになりました。

健診会場に入る前の手洗いやマスクの着用等、今までとは違う部分も多いですが、どの都度「お知らせプリント」でくみくみ連絡しますので、配られたプリントを良く読んで、間違えないように受けとってください。

お世話になる

学校医の先生

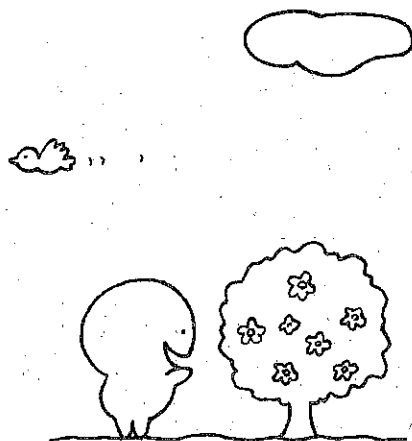
よろしくお願いします!

内科	川口 毅 先生
歯科	斉藤 至紀 先生
耳鼻科	兵 佐和子 先生
眼科	多田 万砂子 先生
薬剤師	平田 和也 先生

あゆみ

ことしも、おなじ木に花が咲いた。
でも、
おなじ花じゃないんだね。

ことしだけの、花。



自分だって、
おなじ顔してるけど、
まいとし、なかみはちがうはず。

いや、
まいにち、ちがってる。

いつものことで、けんかしても…
いつものように、仲直りしても…

おなじように見える、
まったくちがうことをくり返して、

花も
感情も
自分も

どんどん、新しくなっていく。

おなじに見えるくらいのスピードで、
じんわり、成長している。

“昨日の自分”と“今日の自分”を比べて
「少し成長したな」って思えるかな？

「元気を出して」

文：中佐美百合子 さん

絵：江村 信一 さん

より

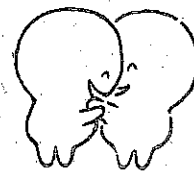
お願いだから

「どうせ、だめだ」
「やるだけ、むだ」ときめないで。

「やってみるまで、わからない」
「やれば、できる」って、はげましてよ。

どんなときだって、
一生懸命、さいごまで
応援してくれる人が、そばにいたら、

すごくうれしくて
やる気がわく。



だから、今日から、
応援する人になる。

さいしょに、自分のことを、
とことん応援する人に、なる。