

# ほけんだより 8月



😊 1学期が終わり夏休みに入りました。予定や目標はありますか？1ヶ月という時間をどう使うか？前向きな収穫が得られる1ヶ月になりますように…★事故やけがに十分注意してください。不摂生による熱中症には要注意！！朝食は必ず摂りましょう！

## FIRST AID 自分の命は自分で守りましょう

～学校生活で起こりうる不調に対しての処置方法と公共のマナーを伝えていくシリーズです。～



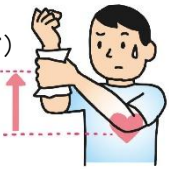
### さっかしょうす ●擦過傷(擦り傷)の応急処置

ハンカチは大事！必ず携帯しましょう！

★激しく転倒し、傷や痛みがひどく動けないときは、すぐに助けを呼びましょう！

★自分で処置ができる場合 基本… ①洗う → ②水分をよくふき取る → ③覆う

- ①……水道のある場所まで移動し、流水で細菌や異物を落とすよう洗い流します。細菌を落とし化膿を防ぎます。
- ②……清潔な自分のハンカチやタオルでポンポンと抑えるように水分を取ります。ペーパータオルでも大丈夫です。  
洗った後 血が出ている場合はそのままタオルをあて押えて止血します。(ティッシュは繊維が傷に付着してしまいます)
- ③……絆創膏などで傷口を覆います。消毒は不要です。(治癒を助ける体液の成分まで殺菌されるため)
- ④……傷口が顔面や生殖器周辺の場合、又は他の部位でも傷口が深い・広い・異物がとり切れない場合は速やかに皮膚科や外科を受診しましょう。



★誰かが見つけて声をかけてくれるとは限りません。出血や衝撃・痛みで貧血になる前に周りの人に助けを求めましょう！

### ばんそうこう ●絆創膏いろいろ(いろいろあるけど…?)

※現代の療法は被覆材で覆って治します。覆わず”かさぶた”にするのは、治癒が遅れ跡が残ります。



#### 1. 一般的な絆創膏(救急絆創膏)

- 粘着シートに不織布や布製のパッドが付いた絆創膏で、浅い傷や出血を伴う傷の応急処置に適しています。価格も安く、サイズや・形が豊富です。不織布タイプは通気性が高く、長時間貼っても蒸れにくい特徴があります。
- パッドに殺菌・消毒成分(アクリノールや塩化ベンザルコニウム)が含まれるものは医薬部外品として販売され、傷口の保護だけでなく殺菌効果も期待できます。

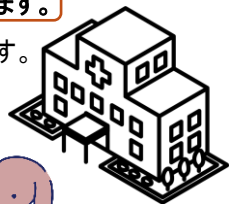


#### 2. 湿潤療法タイプ(モイストヒーリング絆創膏)



清潔なタオルなどで水分をよくふき取ってから使用します。

- 主成分にハイドロコロイドを使用し、傷口を密閉して乾燥を防ぎ、滲出液の働きで自然治癒を促すタイプです。
- 痛みの軽減、治癒の促進、傷跡が残りにくいというメリットがありますが、一般的な絆創膏より高価です。
- かさぶたになっている場合には不向きです。適用・用法をよく読んで使用してください。



※腫れ膿み・感染(動物にかまれた)・やけど・深い大きな傷・出血が多い場合は使用できません。

流水で洗い流した後、清潔なタオルやガーゼで覆って速やかに医療機関を受診しましょう。



#### 3. 液体タイプ(コログジョン絆創膏)

- 「液体絆創膏」と呼ばれるもので、液体成分を傷口に塗ると乾燥して皮膜を形成し、患部を保護します。
- 出血を伴わない小さな傷やあかぎれ、ひび割れ、靴擦れなどに適しており、水に強く指先などの動きが多い部位にも便利です。使用時にしみることもあり、深い傷にはケロイドのリスクがあるため、用法を守ることが重要です。



★いずれも傷口の状態や使用環境に応じて選ぶことが重要で、傷口を清潔にしてから使用することが基本です。

よく行く奥三河の山中で、こんな木を見つけました。根本の直径が20cm位。台風などの災害で土合がえぐれてしまっても、なお根を踏ん張り上へ上へと伸びていく、ど根性な樹木です。完全に下向いてるのにここまで回復するには、いったい何年かかるのでしょうか。我々も、この強い生き方を見習わないといけません。



さて、私は学生時代、いくつも掛け持ちでバイトして材料費を稼いでました。その中で一番思い出深いのは、横浜の看板屋でした。

そこは個人の会社で、従業員は社長の他に私一人。8時開始の20時終わりなんてざらで、『横浜みなと祭』の時期は1ヶ月くらい連日午前4時終わり。こうなると「あたしの!」「ぼくの!」と、けんかしながら自分のベッドを使わせようとしてくれる有り難かわいいちびっ子（小3と小1）に感謝しながら少しだけ寝させてもらい、翌日8時から仕事、という労基違反な働き方でした。仕事詰め込みすぎなのは明らかなのにそんな無茶な働き方をしたり、社長が注文を絶対断らない理由はたった2つ。納期を絶対に守らねばならないのと、1回でも仕事を断れば、その相手からは2度と仕事が回ってこないからです。私の実家は畳屋でしたが、連日深夜まで製畳していた両親も同じことを言っていました。整理すると、

- ・納期は絶対守る
- ・来た仕事は断らない

この2つは、顧客から信頼を得るために絶対必要な条件であり、仕事が軌道に乗るまでは自営業を営む上で至上命題なんです。

もう一つ学生時代の話。母校の多摩美には建築科も

ありますが、建築科は課題を1つ落としたら即留年です。入学したての4月に留年確定する人もいます。それだけ建築業界は工期に厳しいんでしょう。設計が一番最初の部分だから、ここが遅れたら後ろが全て遅れて大損害になる。ここでも、締め切りは厳守です。『締め切りを守る』＝『約束を守る』なので、守れないと信用そのものを失います。みんな、締め切りを守る自分をデザインできてますか？最近、約束を破って放置し、言い訳もしに来ない人が年々増加してるのが気になってます。これ、不誠実だし信用を自らドブに捨てる所作です。失敗は誰にでもあります。大切なのはリカバリーであり、特に誠実さが大切ですよ。

話変わって、またバイクの話題で恐縮ですが、最近SUZUKIのバンディットという、20年前に製造終了してるバイクに今でも大事に乗ってる方とお話しました。私は大学生の春休みにSUZUKIの本社でバイトしてまして、その時に試作エンジンも4台組み立てたのですが、それが



Ai

このバンディットのものでした。後に実車が販売され、友人がそれを購入して乗ってるのを見た時、非常に感動しました。私はただのバイトに過ぎませんが、自分が関わった製品が世に出て、それを買ってくれた人がいるというのがとても嬉しかった。自分が関わったもので喜んでくれる人がいる。これはモノ作りの醍醐味です。また、自分が働いていることで世の中が回る感覚も、大げさですが生きる喜びだと思います。まあ、実際は働いてるとそんなことを意識しませんけどね。

3年生は、就職に向けてのあれやこれやがすでに始まっていますが、その仕事の魅力を是非見つけてください。

頑張ってくださいね。

## 美化レポート



現在、女子トイレの改修工事中。終わるのは2学期末。それまでみなさんにはご迷惑をおかけします。それに伴い、女子のみなさんには南館のトイレを使って頂いていますが…。今朝の打ち合わせで、その南館女子トイレの使い方が非常によくはないという報告がありました。本来手で押し下げる水洗レバーを足で踏むから折れて漏水してるとか、汚物の捨て方が悪いとか、女性特有の現象で汚れるとか…。

私自身の、東高に赴任して以来の一番の変化は、私の抱く清潔で清らかな女性像なんぞ翠雨の幻影に過ぎなかったんだと思い知ったことです。



Ai

猫はきれい好きなので、下僕が毎日よろこんで掃除してますにゃ♪  
その下僕達、ねこのうちのことを手紙だとか何とか言ってるけど、疲れてるのかにゃ？大丈夫かにゃ？

この、長年の東高女子生徒のトイレの使い方だね、女性も、男と大差ないんだなあって…

今後、学校のトイレは今の湿式和洋混在から、乾式の完全洋式になります。つまり、排水口が取り払われ、全ての便座が洋式で統一されます。これにより、床に水を撒くような清掃はせず、みんなの家の多くと同様、全て拭いて仕上げる形になります。排水口がないので、これまでのように下水の臭いが上がってきて臭うということはありません。代わりに、床を水で洗い流すことも出来ないで、床を汚したらきれいに雑巾がけです。これは、掃除の仕方ではなく使い方がますます重要となることを意味しています。

つまり、『汚すなよ』ってことです。そして今まで以上に、『汚したら自分で掃除しろよ』ってことになるわけです。

女子のみなさん、お覚悟を。今の南館みたいな使い方は、しないでくださいよ。

また、来年以降は男子トイレも同様の工事を行うので、承知しておいてください。