

保健室だより

No.6 R4.9

宮城第一高等学校 保健室

曇や雨など天気の悪い日が続くと、気分も塞ぎがちです。それでも、雲の切れ目から見えるお月様は優しい光に包まれていて、たまたま見つけた時には、ちょっと穏やかな気持ちになります。心に雲がかかっている、やがて光が見えてくるときが来るでしょう。学習や友人関係などで心が疲れたら、刺激の少ない自然のものを見つめて心の余白を作り出しましょう。



地震・台風・豪雨・河川の氾濫・土砂崩れ・落雷など、災害による危険はいつ身に降りかかるか分かりません。日頃から、災害に対する備えを行うことが大切ですが、防災の日を含んだこの9月を防災月間と捉え、身の回りの防災対策を見直してみましょう。

*9月1日は、1923年(大正12年)に関東大震災が発生した日です。

～コロナ禍における避難のポイント～

他の感染症にも効果的

☆ 分散避難

3密回避には、できるだけ一カ所に人が集まらないように、避難所以外の避難先も予め考えておくことが大切です。

- 安全な場所に住んでいる親戚や知人など頼れる人の家
- 危険な場所のない頑丈な建物や高い階などの自宅 など

☆ 避難所へ持参するもの

感染症予防

「マスク」「アルコール消毒液」「体温計」



☆ 避難所での生活

3密を避ける

「できるだけ換気を心がける」

「他人と2メートルほど距離をとる」

「密接した状態での会話は控える」

なかなか距離をとれない場合でも、背を向けて座る、段ボールなどで間仕切りを作るなどの工夫で密接を防ぐ効果があります。

災害避難所では、“床に雑魚寝”ということも多いですが、そのような環境では感染リスクが高まります。くしゃみや咳をすると飛沫は約1.5M先の床上に集中して落下し、人が動くことでホコリと一緒に20cmほど舞い上がることが分かっています。乳幼児や高齢者など感染リスクが高い人は、段ボールなどの簡易ベッドで床からの距離をとる対策が有効です。

結核の今



シールぼうや

“ポストコロナ”とも言われている「結核」。医療や生活水準の向上によって薬を飲めば治る病気となった今も、年間1万人以上の方が結核を発症しています。現在、日本の結核患者の約半数が高齢者ですが、都市部では20~30歳代の比較的若い世代の発病が目立ち、インターネットカフェ、ゲームセンター、カラオケ、サウナなどといった不特定多数が集まる場所での感染事例が絶えません。

結核とは

「結核」とは、「結核菌による感染症」です。

主に肺に炎症が起き、咳、痰、血痰、胸痛などの呼吸器関連症状と、発熱、冷汗、だるさ、やせなどの全身症状などが見られます。

結核菌は、ふつうの細菌のようにどこにでもいるものではなく、通常は、感染したヒトの体内でのみ分裂・増殖します。発病したヒトが咳やくしゃみをしたときに出てくる“しぶき”と一緒に結核菌が空気中に飛び散り、それを深く吸い込んだ人にうつります。



シールちゃん

結核は気づきにくい

結核は、一般の肺炎やインフルエンザなどとは異なり、ゆっくりと進行し、初期は軽いカゼに似た症状のため気づきにくいのが特徴です。

2週間以上続く

「タンのからむ咳」 「微熱」 「身体のだるさ」



病院へ！



★こんな症状にも注意！

- 体重が減ってきた
- 何となく食欲がない
- 近頃、寝汗をかいている

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

カウンセラー来校予定

10月 5日(水) 21日(金)
11月 1日(火) 8日(火) 29日(火)
12月 6日(火)

☆申込みは養護教諭・担任へ☆



10月27日(木)には
内科校医による健康相談
も行います！