

保健だより 9月号

茨城県立境高等学校

充実した夏休みを過ごせましたか？ 猛暑日が続く、部活動は特に大変だったことと思います。今月もまだ暑いので、引き続き熱中症に注意していきましょう。

コロナの感染状況も高止まりしていますね。予防接種をしている人が多いので、無症状のまま気がつかずに他の人にうつしてしまい感染が広がってしまっていることもあります。今後は感染者報告の方法が変わり、全体像が見えにくくなりますが、感染予防は今までと変わりありません。マスクの着用・手洗い・密を避けて生活しましょう。また、登校前の検温と健康観察を欠かさず、いつもと体調が違う場合は自宅療養してください。

9月1日は防災の日

地震対策

- ・揺れているときに慌てて外へ出ると危険
- ・2階建ての建物は、1階から先に崩れる
- ・固定していない家具は凶器になる
- ・いつも身近に防災グッズを
- ・家庭備蓄は1週間以上を目標に
- ・車で避難移動することは不可能
- ・家族との連絡の取り方を確認しておく

災害伝言ダイヤル「171」

- ・171をダイヤル
- ・録音か再生を選ぶ
- ・自分が被災した場合には自分の電話番号を入力。または、連絡を取りたい人の電話番号を入力。
- ・メッセージの録音か再生
- ・毎月1日15日に体験利用できる

水害対策

- ・ハザードマップで危険性を知っておく
- ・避難場所と避難経路を確認しておく
- ・気象情報や警報をチェックして情報収集する
- ・水のうを用意する

土のうの代わりに家庭で簡易的に作れるものです。小規模な浸水・下水の逆流を防ぐのに効果があります。

作り方 45Lのごみ袋を2重にして半分くらい水を入れます。(持ち運べるくらい)

袋の空気を抜いて、中袋をひもで縛り、外袋もひもで縛ると完成です。

使い方 ・玄関などの出入り口（ブルーシートを玄関前に敷き、その上にダンボールを横一列に置いて水のうを入れる。ダンボールをブルーシートで包む）

・トイレ（便器に水のうを入れる）・お風呂や洗濯機（排水溝に水のうを置く）

イラストがないのでわかりにくいと思います。「水のう」で検索してみてくださいね。

非常持出袋の中身（消防庁 非常時持出品チェックシートより）

- ・ 非常食品（缶詰、飲料水など最低 3 日分）
- ・ 避難用品（懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池）
- ・ 貴重品（公衆電話用の 10 円玉を含む現金、保険証、預金通帳、印鑑）
- ・ 生活用品（毛布、軍手、缶切り、ライター、携帯トイレ、カイロなど）
- ・ 救急用具（持病の薬、絆創膏、消毒薬、生理用品など）
- ・ 衣料品（下着、長袖長ズボン、防寒具など）

玄関か出入り口付近に常に置いておきましょう。

9 月 9 日は救急の日

本校の AED 設置場所は職員室前と卓球場です。

みなさんの自宅付近の AED 設置場所は「日本全国 AED マップ」で検索して調べることができます。

AED 設置場所が自宅から近い場合や、救急車が出動中の場合には、救急車の到着よりも AED を借りてくる方が早い場合もあります。最寄りの AED 設置場所と電話番号を把握しておきましょう。

心肺蘇生法は保健の授業で勉強したと思いますが、いざとなると焦ってうまくできないかも知れません。救命アプリがいろいろありますので、インストールしておくといいと思います。万一のときに使うと的確に指示してもらえるので救命に繋がると思います。

結核予防週間 9 月 24 日～30 日

日本では、いまだに年間約 1 万 3 千人もの結核患者が新規に報告されています。

主な症状 タンのからむ咳・微熱・体のだるさ（倦怠感）

感染経路 空気感染

予防方法 予防接種、免疫力を高める生活（適度な運動、睡眠、バランスの良い食事）
たばこを吸わない

治療方法 複数の薬を 6～9 ヶ月服用します。きちんと飲まないと、薬が効かない「多剤耐性結核」の原因になってしまいます。医師の指示通りの服薬が必要です。

精巣がん

がんは若い人には少ない疾患ではありますが、精巣がんは 10 代後半から多くなります。精巣は陰囊の中にあるので、自分で触れることができます。お風呂では、清潔にするだけでなく、普段から精巣の大きさや硬さを確認しましょう。左右の大きさが違う、硬いしこりがある、などに気がついたらなるべく早く泌尿器科を受診してください。精巣がんは、自己触診で発見できます。そして、早期発見で完治できる病気です。