



保健だより - 9月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

ぼうさい 防災の日

もし ○○で 地震 が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



登校時・下校時

倒れやすい自動販売器やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転手の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



「過去の病気」

ではない 感染症

結核

9月24日～30日は結核予防週間です。「結核」という病気のこと、みなさんはどのくらい知っていますか？ 今から70年ほど前は「亡国病」と恐れられていましたが、いまでは「薬を飲めば治る病気」になりました。しかし、今でも1日に32人の新しい患者が発生し、5人が命を落としています（2021年度データ）日本の重大な感染症なのです。

結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠（休養）・適度な運動の「規則正しい生活」をこころがけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。誰がかかってもおかしくない油断できない感染症です。

もし以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けましょう。



- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感（だるさ）、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんが出て、血が混じる
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく



救急車がなかなか来ない!?

その理由とは...

「救急車の適正利用」という言葉を知っていますか？ 救急車は本来、大きなけがや急病、重症の患者さんを医療機関に一刻も早く運ぶためのものです。しかし緊急性のない通報による出動が原因で、限られた台数でおこなわれている搬送作業に支障を来していることが大きな問題になっています。

「明らかに緊急性が認められない場合には、自身での医療機関受診（自力受診）に切り替え、患者本人の同意が得られれば救急隊はただちに次の緊急出動に備える」（東京消防庁）といった取り組みも行われています。

症状がたいしたことが無いと自分でわかっているのに呼んだり、便利だからとタクシー代わりに考えたり...ましてやイタズラ電話などはもってのほか。救急車を「呼ぶ側」のモラルが問われています。



こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!

- A** 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- I** そのまま保健室で手当してもらおう
- U** 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- A** ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- I** すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- U** 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- A** マッサージしながら少しずつのばす
- I** つっていない足で、その場でジャンプする
- U** 氷などで冷やしながらかめにたたく

4 バasketボールを取りそねて、つき指した!

- A** 痛みがおさまるまで様子を見る
- I** あたためながら引っ張る
- U** 動かさないようにして冷やす



【答】1...ア 2...イ 3...ア 4...ウ