

ほけんだより

福智高校 保健部
2016. 9月



治療は済みましたか？

夏休みも終わり、1年の中で1番長い2学期が始まりました。

1学期の終わりに健康診断の結果をお配りしましたが、夏休みの間に治療に行きましたか？特に虫歯は放っておくと悪化する一方です。痛みは増し、治療では削る深さも深くなり、治療期間や費用もかさんでしまいます。まだ済んでない人は、早めに受診し治療を済ませましょう。

※内科検診や運動器検診など、結果報告を記入する用紙が入っていた人は、保健室まで持ってきてください。

はしか(麻疹)って何？！

関西空港や東京で、はしかの感染患者が急増しており、今後の感染拡大が懸念されています。

「はしか」はウイルスによって引き起こされ、発熱や咳、鼻水などの軽い風邪症状から、39℃以上の高熱が出て、顔や体に発疹が現れます。患者の3割が合併症を起こすとされ、多いのは肺炎や中耳炎です。また、1000人に1人が脳炎を起こすとされ、後遺症が残り、死に至るおそれが病気です。

「はしか」の最大の特徴は、他の感染症に比べて、感染力が非常に強いことです。空気感染するので、免疫がなければ、職場や電車の中などの同じ空間にいただけで、感染することがあります。

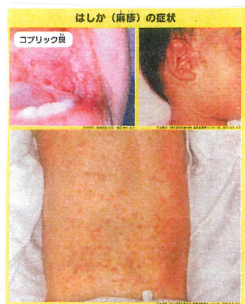
●予防策

① ワクチン接種

ワクチンを接種することで免疫ができるため、感染しても重症になることはありません。ワクチン接種は2回必要です。

② マスクの着用・手指消毒

「はしか」は飛沫・空気・接触感染により感染します。対策としてはマスクの着用や手指消毒の必要があります。



●治療方法

はしかそのものを治す特効薬はなく、治療は高熱に対しては「解熱剤」、咳には「咳止め薬」といったように、症状に合わせた対症療法が基本です。学校では、「第2種 学校感染症」にして指定されており、熱が下がって3日を経過するまで学校を欠席しなければなりません。

病院への受診時には他者への思いやいを...

医療機関には高齢者や慢性疾患で免疫が低下した人などが多くいます。受診の際には病院に連絡して、マスクを着用して行きましょう。



9月1日は防災の日

台風9号、10号、11号と連続して台風が日本に上陸し、関東、東北各地に大きな被害が発生しました。台風16号では、週末にかけて九州に近づくおそれがあり、注意が必要です。

九州では近年、大規模災害が少ないため、防災意識が低いと言われており、各地域で想定される被害を知り、数日から1週間の孤立に備えるべきだと言われています。(2016/03/22 西日本新聞社より)

九州7県の防災意識

	水と食糧を備蓄している	家や家具の災害対策をしている
福岡	30% (38)	35% (35)
佐賀	29% (41)	24% (46)
長崎	23% (47)	22% (47)
熊本	26% (43)	38% (31)
大分	27% (42)	32% (39)
宮崎	31% (35)	34% (36)
鹿児島	26% (43)	37% (32)
全国	47%	49%

ウェザーニューズの意識調査から。
() は全国の順位

防災について考えてみよう。

① ハザードマップで危険箇所をチェック！

ハザードマップとは、過去に発生した災害の被害状況をもとに、地震や台風、集中豪雨による洪水、土砂崩れなど、大規模災害における被害発生状況を予測し、地図に書き込んだものです。あらかじめ知っておくことで、早めに避難行動をとったり、危険を回避して移動することができます。(ハザードマップは各市町村が作成しており、家庭に届けられています)



② 自然災害に備えてできることは？

地震では家具の配置や固定をすることで、転倒を防ぐことができ、身の危険を回避することもできます。ドアや窓を開けて逃げ道を確保することや、浸水から家財を守るために家電や大切な貴重品類は、高いところに移動させることもできますね。日頃から災害対策についての情報や知識を深めることも重要です。



③ いざという時、何を持って行きますか？

貴重品、衣類、救急用品、食料品など持ち出すものはたくさんありますが、行動が素早くできることも肝心です。新聞紙や生理用品など、代用が利く物もあると便利ですね。



いざという時に焦らず迅速な行動ができるように、家族と避難先やルートを確認したり、非常用持ち出し袋の準備など、災害に備えて今からできることをみんなで考えてみましょう。



防災メール・まもるくん

「防災メールまもるくん」とは、福岡県が提供する災害情報メール配信システムです。携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、防災気象情報や、避難勧告などの防災情報や地域の安全情報を配信しています。

登録は無料です。受信する情報の種類や程度は登録時に選択でき、あとで変更することもできますので、一度ご覧になってみてください。



「防災メールまもるくん」へのアクセスにご利用ください。

