

ほげんだより

令和6年9月6日(金)
札幌南陵高校保健室
NO.8

6年前の今日を覚えていますか?北海道全域が停電した「ブラックアウト」が起きたと言えば、思い出す人も多いでしょう。2018年9月6日未明に発生した「胆振東部地震」は、最大震度7を記録し、厚真町では地震による土砂崩れで37名の死者を出した痛ましい災害です。皆さんが生きているうちに、このような災害が再び起きることがあるかもしれません。通り過ぎた過去ではなく、未来のために、一人一人が被害を最小限にするための備えが必要です。

9月1日は
防災の日

おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう!

じ し ん た い さ く



寝室

- ⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない



本棚

- ⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠ 重い本は下の段へ
- ⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- ⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

正常性バイアスってご存知ですか?

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



9月9日は 救急の日



備えあれば憂いなし

家庭用救急箱を整理しよう

札幌は、医療機関や薬局・ドラッグストアが身近にあり、大変恵まれた環境ですが、急な体調不良はなぜか、夜間～早朝におきがちです。そんなときに、救急箱があると便利です。準備しておくといでしょう。

内服薬

- ・かぜ薬
- ・痛み止め
- ・胃腸薬
- ・酔い止めの など



外用薬

- ・虫さされ、かゆみ止めの
- ・目薬
- ・湿布 など



ばんそうこう 包帯類

- ・よく使うサイズのもの
- ・ガーゼ
- ・サージカルテープ など



※ 内服薬・外用薬は子どもやアレルギーのある人は使用できないものがあります。購入時は薬剤師に相談しましょう。



知っ得! 感染症 ~その5 結核~

<感染経路>

空気感染、飛まつ感染

<潜伏期間>

数か月～数年

※感染しても発病しないこともある

<症状>

せき、たん、倦怠感、食欲低、体重減少
進行すると…息苦しさ、血痰、喀血、胸痛

<早期発見のために>

せき たん 微熱 倦怠感

2週間以上続いている場合は病院受診を!



多くの偉人が結核で命を落としています

正岡子規



滝廉太郎

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

結核は決して昔の病気ではありません。

現在でも年間1万人以上が発病しています。

早期発見が重要ですが、症状がないからと治療を勝手に中断すると、薬の効かない「多剤耐性結核」が発生するおそれがあります。

結核(BCG)の定期接種期間

1歳の誕生日の前日まで
(生後5～8か月が一般的)

みんなのウデにもあるよね!

