

保健だより

2月号

令和6年2月1日
布佐中学校 保健室

寒い日が続いています



厳しい寒さが続いています。2月3日は「節分」で暦の上では春になります。春というと暖かくて桜が舞いほのぼのとしたイメージですが、花粉症の人にとっては辛い時期になりますね。今年はスギ花粉の飛散開始が早く、例年より多いと予想されています。早めの花粉対策をしましょう。

静電気を防ぐコツ



●Point 1 加湿する

洗濯物を室内に干したり、部屋に水の入ったコップを置いたりして、部屋の湿度を上げましょう。

●Point 2 壁で放電

建物の壁などを「手のひら全体で」一度ベタッと触ることで、身体にたまっていた「静電気」をゆっくりと逃がすことができます。

●Point 3 保湿する

髪の毛や手が乾燥していると静電気の原因になります。クリームを塗るなど、肌を潤しましょう。

覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



くしゃみ、鼻水、せき



皮膚のかゆみ・赤み・湿疹



唇・口内・舌のはれ、違和感



腹痛、嘔吐、下痢



急速な複数の症状（アナフィラキシー）



災害発生時の知恵



「東京くらし防災」「東京防災」という冊子が参考になります。

元旦に石川県能登地方を震源とした大きな地震がありました。地震はいつ起こるか予想できません。お風呂に入っている時に…1人で登校中に…旅行先で…などさまざまな状況を想像しながら、もしものときに備え知識をつけておきましょう。

もし…

大きな破片が刺さってしまったら

タオルで傷口の周りを覆い、刺さったものが動かないようにガムテープで固定して、救急要請しましょう。無理に抜くと傷口を広げ、大量出血することがあります。

もし…

けが人を長い距離運ぶことになったら

長い棒2本と毛布で簡易担架を作る方法が有名ですが、物を使わずに運ぶ方法、背もたれ付きの椅子で代用する方法もあります。

もし…

高いビルに取り残されたら

SOSと書いた紙を下に落とす・鏡を反射させるなど居場所を知らせましょう。エレベーターで地震が起きた際は、すべてのボタンを押して止まった階で降りましょう。

もし…

長時間建物の下敷きになったら

圧迫が解放された時に、有害物質を含んだ血液がめぐることによるクラッシュ症候群により、死に至ることもあります。救急隊の助けを待ちましょう。

もし…

消耗品が不足したら

☆ナプキン

- ・ティッシュをハンカチで包む
- ・清潔なタオルやトイレトペーパーで代用する
- ・ラップで下着をくるむ など

☆おむつ

- ①レジ袋の持ち手と脇を切り開く。
- ②中央に布を敷き、お尻に合わせてお腹の前で持ち手を結ぶ。

番外編 災害時のSNS

今回の地震で、建物の下敷きになった人の情報をSNSで拡散して救助につながるケースがありました。しかし、同じ人のことを何度も救急要請したことによる電話回線の混雑や、被災者になりすまして寄付を募る人がいて問題になりました。正しい情報が精査しましょう。

また、「あの人大丈夫かな…?」と連絡や訪問をすることは、かえって復興の妨げになることがあります。LINEなどのアプリでは、ボタン1つで安否を友だちに知らせる機能があり便利です。