

保健だより



令和2年7月8日発行
南稜高校 保健室

今回、被災をされました皆様におかれましては心よりお見舞い申し上げます。
今は体も心も大丈夫！と感じていても、後から不調が現れることがあります。不調を感じたときは、一人で抱え込まずに、学校や周囲の大人の人に相談してください。悩みの相談窓口も掲載していますので、参考にしてください。

また、近隣のお手伝いやボランティア等に参加することもあるかと思いますが、水害の後には川から運ばれた土砂によって様々な感染症が発生しやすくなっています。身の安全を第一に考えること、そして体調に十分留意することを約束してください。

身近な人に話づらいときに利用してください

学校では、スクールカウンセラーへの相談もできます。生徒はもちろん、保護者の方もご利用できますので、面談希望時には気軽に学校へご相談ください。

悩み相談窓口の紹介

【無料相談】

*よりそいホットライン

0120-279-338

*24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

☆支援情報検索サイト

電話、メールやSNSなど様々な方法での相談窓口を紹介しています。

ネットで『支援情報検索サイト』を検索

ボランティアや手伝い時に気をつけてほしい感染症

はしょうふう 破傷風

土の中に存在している菌。外傷をおい、傷口から侵入することで感染することがあります。

症状

感染すると3～21日後になって、全身のこわばりや筋肉のけいれんが起こります。

はじめは、あごや首の筋肉のこわばりや口が開けにくくなり、こわばりが全身に広がることもあります。重症の場合は、死に至ることもあります。

予防接種について

生徒の皆さんは、1期：0歳～2歳に計4回、2期：11～12歳の期間に1回、の計5回の予防接種を受けていると思われます。可能でしたら母子手帳等確認をお願いします。

また、予防接種の効果は、接種から約10年といわれています。

※DPT：ジフテリア、百日咳、破傷風の混合、DT：ジフテリア、破傷風の混合

他にも、土埃を吸い込んだり、雨水を誤って口にすることで起こる感染症もあります。十分気をつけてください。

気をつけてほしいこと

*ケガをして、土などに汚染された場合には、速やかに傷口を洗浄してください。
傷の汚れがとれない場合、異物が残っている場合、傷が深い場合、傷口が化膿した場合は、病院を受診してください。万が一ケガをして3週間くらいの間に破傷風の症状が見られたら、すぐに医療機関を受診してください。

*作業後は手洗いとうがいを忘れずに！




*暑くなることが予想されます。熱中症予防に努めるとともに、体調がおかしいと感じたらすぐに作業を止めて、周囲の大人に報告して対処してください。

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

運動時の水分補給のポイントは



服装や持ち物について

服装

- *長袖・長ズボン（ケガ防止のため）
- *マスク（ほこりや泥を吸わないようにするため）
- *ゴム手袋（厚手の物が良い）
- *持っていたらゴーグル（ほこりや泥が入るのを防ぐため）
- *長靴（膝下までの長いものが良い。ガラスや釘を踏んでもケガしないように底に鉄板が入っていたり、金属入りのインソールが入っていると、なお良い）
- *頭にはヘルメットや帽子、タオル



持ち物

- *水分や塩分（熱中症予防）
- *タオル
- *持っていたら応急手当の道具
- *保護者の方がそばにいない場合は、名札など自分が誰か分かるようなもの



その他、家屋の消毒の仕方など厚生労働省のホームページに記載されていますので、参考にしてください。

『厚生労働省 被災した家屋での感染症対策』で検索