

ほけんたより 2月

令和7年2月19日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

先日、学校保健委員会を開催しました。本校の健康診断結果や保健室来室状況、給食の残食調査結果、地域と考える防災訓練について参加者と共有し、学校医の先生方から指導・助言をいただきました。また、今年度は『災害時の健康』について学校医・学校薬剤師の先生方より役に立つお話と資料をいただきました。資料は二次元コードを参照してください。台風や地震、豪雨などの大きな災害はいつ起こるかわからないので、いざという時のために備えましょう。

* 命をつなぎ止める『水』 *

水の重要性について、厚生労働省「被災地での健康を守るために」(※1)という資料を基に、お話をいただきました。

飲料用と調理用だけで、一人当たり1日3リットルの水が必要といわれています。普段からペットボトルなどの水を備蓄し、日常生活で飲んだり、調理に使ったりして、常に新しいものに入れ替える『ローリングストック』が推奨されています。

避難生活では、トイレの回数を減らすために水分をとらなかつたり、慣れない環境で水分補給がおろそかになると、いつの間にか身体は脱水状態になります。

水分が足りなくなると、血液の巡りが悪くなり、尿路感染症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群などのリスクが高まります。特に、循環器系の疾患がある人は血栓症など病状が悪化してしまうことがあります。



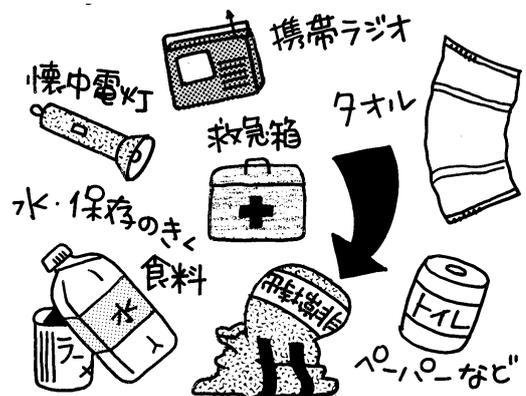
※1

* 古いメガネは避難リュックの中に *

普段からメガネやコンタクトレンズを使用している人は、災害時にメガネが壊れてしまったり、水不足で手をきれいに洗えないことでコンタクトレンズを清潔にできなかつたりします。

いざという時のために使わなくなったメガネは避難リュックの中に入れておくことをお勧めします。

メガネも入れよう!



* 多量の水で一回ではなく、 少量の水で数回すすぐ *

災害時の口腔ケアについて、日本歯科医師会「歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります」(※2)、「非常時の口腔健康管理(水がある場合・水がない場合)」(※3)という資料を基に、お話をいただきました。

水が少ないときに口をすすぐ際は、多くの水で一回ではなく、少量の水で2~3回に分けてすすぎます。また、避難生活では、慣れない環境などでストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。できるだけ口を動かし、唾液腺マッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。



※2



※3



避難リュックに
歯ブラシを入
れよう!

* ヘッドフォン難聴に注意 *

ヘッドフォンは、長時間の使用を控え、音が漏れないように注意し、他人に迷惑をかけないように使用すれば問題ありません。ただし、ヘッドフォン使用中は、外との情報が遮断されることを十分注意し、いざというときに必要な情報を入手できるように気を付けましょう。

あんまり大きな音で聴かないでね



* 応急措置は医療救護所へ *

練馬区は、避難拠点(すべての区立小中学校98校)のうち、10校を医療救護所として指定しています。軽症のケガや体調不良で、専門医の治療を必要としないものは医療救護所で診てもらうことができます。自宅から一番近い医療救護所を知っておくことをお勧めします。資料「練馬区の医療救護所・災害時医療機関マップ」(※4)、「練馬区災害時医療機関等一覧」(※5)

命を救うAEDは、かつては医療従事者のみ使用が認められていましたが、2004年から一般の人でも使えるようになりました。通学路や地域のどこにAEDが設置されているか把握して、いざというときに迷わず行動できるようにしましょう。資料「Healthy Life Culb 命を救うAEDについて知っておこう」(※6)



※4



※5



※6