ほけんだより 5月号

座間中 保健室

百日咳が流行っています。みなさん 咳が続いていてなかなか治らない人いませんか

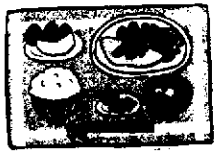
5月なのに30度越えの真夏日があったかと思ったら、今度は、体操着短パンで過ごすには寒いと感じる日があったり…と寒暖差に体がついていかず一週間が長いなぁ～と感じている人がいるかもしれません。 さらに、まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期です。元気がないと体の力も弱くなり、のどが痛くなったり、じんましんがでたり、目が真っ赤になったりと体に色々な症状がでやすくなります。また病気にもなりやすくなります。

今年は、市内でも百日咳が流行しており、座間中でも何名か感染が確認されています。

まずは、体の力を蓄えましょう！ それには『生活リズム』を整えること！

だいたい 同じ時間に寝て

だいたい 同じ時間に起きること！



色々なものを バランスよく食べること

パンにちょい足し

うどんにちょい足し

『生活リズム』を整えて なんとか5月をのりきろう！

防災について

4月 避難訓練
5月 引き渡し訓練

4月の避難訓練のときに、地域の自治会 防災担当の方からお話をしていただきました。どんな話だったか覚えていますか？

その1 今回の避難訓練は、首都直下型地震を想定して行われました。どのくらい大きな地震なのか、普段から考え想像してください。まずは『自助』自分が助かることを考えてください。

その2 避難する場所について話し合っていますか？ 座間中は、避難所になり校庭は、車中泊をする車の駐車場になります。

その3 避難所にあるものやその使い方を知ってほしいです。災害備蓄倉庫の中に何が入っているのか確認をさせてもらいました。6ヶ所あるマンホールトイレも見ました。

その4 保護者の方と連絡をとる方法を確認しておいてください。そして普段から食べ物 飲み物を各自で備蓄しておくようにしましょう。最低 一人3日分は必要です。

大きな地震がくるかもしれない…ではなく必ずくるから普段から準備を整えておきましょう。

大きな地震に備え、座間中避難所運営委員会の方々も訓練を行っています。本当にもしもの時がきたら、まずは自分の身の安全を確保し、そのあとに避難所に手伝いに来てください。

百日咳とは… 百日咳菌の感染によって激しい咳の発作を特徴とする急性ののどの感染症です。経過が長く、2～3ヶ月間咳が続くこともあります。咳をした時の飛沫で感染するので、マスクをするようにしましょう。診断には、インフルエンザの時のような鼻に綿棒をいれて検査する方法と、血液検査などがあります。どちらの検査の場合も結果が一週間程度かかることもあります。学校では、インフルエンザと同様出席停止となりますので、必ず連絡をしてください。早い段階で抗生物質を服用すると症状がおちつきやすいようです。咳が続くようなら受診をしましょう。