

2学期が始まりましたね。今年の夏も連日の猛暑で外に出るだけで疲れるような日々でしたね。毎日部活に打ち込んだ人、補習を受けていた人、アルバイトを頑張った人、家でゆっくり過ごしていた人、夏休みの過ごし方は様々であったと思います。2学期が始まって、身体が学校生活についていかず体調を崩す人も多いです。やることが沢山だと思いますが、しっかり睡眠をとり体調不良を未然に防ぎましょう。

## 受診勧告を受けた人

1学期の健康診断で受診勧告を受けた人でまだ受診していない人は早めの受診をしてください。「受診報告書」を提出していない人は保健室まで提出してください。

## 結核を正しく知ろう！

9 / 24 ~ 9 / 30は結核・呼吸器感染症予防週間です。

結核は呼吸器感染症のひとつで、昔のものと思われがちです。しかし、今も世界で毎年100万人以上が命を落としており、慢性的なパンデミックが続いています。

### ○結核ってどんな病気？結核にかかるメカニズム

結核は、結核菌という細菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

菌をだしている肺結核患者の咳やくしゃみの「しぶき」にのって、菌が空気中に飛び散り、周囲の人が直接吸い込んで肺の奥深くに入り込むことで感染します。

### ○こんなときは結核かも？

・ 2週間以上続く

咳・微熱・<sup>だる</sup>怠さ



・ 体重減少



・ 食欲不振



・ 寝汗



### ○結核・呼吸器感染症を予防するために

こまめな換気



手洗い・手指消毒



健康的な生活で免疫力を強化



咳エチケット



ワクチン接種





9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都から神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災を踏まえ、災害に備えるための意識を持とうという思いから、設定されました。先日的大雨による冠水や2015年9月に発生した関東・東北豪雨による鬼怒川決壊、今年に入ってから茨城県沖で20回以上も発生している地震など私たちの身の回りでは様々な災害が起こっています。

重要なことはもしも地震が起きたら、台風が来たら、を想定し普段から備えることです。今からできる災害時の備えについて紹介します。

## 非常用持ち出しバックを用意しよう



非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく	<input type="checkbox"/> ペン・ノート
<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> ブランケット	<input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ
<input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉	<input type="checkbox"/> 貴重品



## ハザードマップを確認しよう！

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被害想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。例えば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。

自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。

## 保健室から

今年に入って、高校時代たまに話す程度で仲良しとまでは言えなかった友人と会うようになりました。共通の友人含め3人で久しぶりに会ったことをきっかけに、今では月に数回会うような仲になりました。高校生の時はしっかり話すことがあまりなかったので気付かなかったのですが、好きなものや考え方が近くて高校時代より仲良くなることができ嬉しいです。

ご縁とはこういうことで人は出会うべきときに会える人に出会えるようになっているのかもしれないと思いました☺