



保健だより9月



充実した夏休みが過ごせましたか？比較的余裕のある夏休みの受診をお勧めしていましたが、受診した人はごくわずか…。残念。

さて、先週は秋雨前線が停滞し豪雨となりました。県内では浸水やがけ崩れ等の被害が発生。自然災害はいつ起こるかわかりません。9月1日は防災の日です。これを機に、避難経路の確認や防災グッズを備えるなどしておきましょう。

9月9日は 救急の日

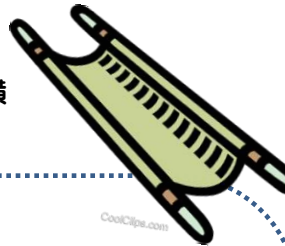


皆さんは、誰かが倒れて「AEDを取ってきて！」「担架を取ってきて！」と頼まれたら、あなたは持って来ることができますか？



『AED』は、体育館の西側入り口にあります。

『担架』は保健室廊下側入口横と、体育館入口にあります。



心肺蘇生法、 覚えていますか？

本校では毎年、生徒対象の心肺蘇生法の講習会を実施しています。2年生以上の皆さん、覚えていますか？もしもの時に迷わず実施できるよう復習しておきましょう。

人工呼吸は無理にしないでOK

- ①助けを呼び、AEDを手配
- ②胸骨圧迫（心臓マッサージ）+人工呼吸
- ③AEDで除細動（電気ショック）

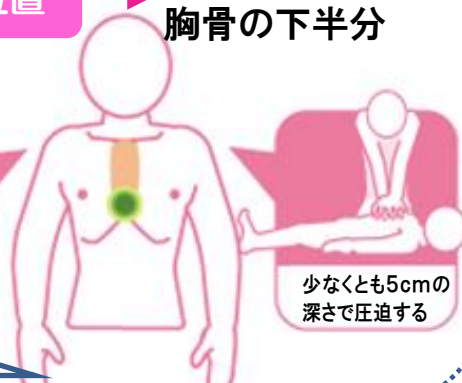
圧迫する位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分



胸の真ん中を手の
根元で強く押す

1分間に
100回以上



少なくとも5cmの
深さで圧迫する



感染症情報

佐賀県感染症発生動向調査週報によると（公表8/28）、報告数の多い感染症は ①感染性胃腸炎、②ヘルパンギーナ、③RSウイルス感染症、の順となっています。

感染性胃腸炎は冬場だけでなく、1年中用心しなくてはならない感染症のようです。

8月には**腸管出血性大腸炎**（O157・O26）が度々報告されてます。残暑が予想され、**食中毒**の危険も続いています。

しっかり手洗いをして、感染予防に努めましょう。

9月24日～30日は 結核予防週間です。



◇結核はどんな病気？

結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかにあてはまる場合には早めに受診しましょう。



- タンのからむ咳が
2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが
2週間以上続いている

◇結核は昔の病気じゃない！

世界では1,000万人が新たに結核を発病し、160万人が亡くなっており、世界の死亡原因のトップ10に入っている病気です。

日本でも1950年代までは「国民病」「亡国病」と恐れられ、死亡原因の第1位でした。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、昔の病気とっていたら大間違いです。

今でも1日に46人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。