

ほけん

# 保健だより 9月号



東京都立中野工業高等学校 保健室 令和元年9月26日発行

台風15号では、多くの地域が被害を受けました。特に被害が大きかった千葉県では、2週間経過した現在でも、停電している地域が残っていたり、家が損壊し住むことができないなど不自由な生活を強いられている方が多くいらっしゃいます。

日頃から、もしも災害が起きたら…を想定して、しっかり家族で話し合い、準備をしておきましょう。

## 防災家族会議開催

話し合っておきたい  
議題は？

### 議題1

#### 避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



### 議題2

#### 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



### 議題3

#### 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



## ハザードマップ かくにんで確認!

ハザードマップは、区市町村で配付しています。

また、区市町村のホームページでも

確認できます。事前

に自宅近くの状況

について、確認しておきましょう。

## 「ローリングストック」って何?

外国のロックバンド? いいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す

食べた分だけ買い足す。



備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。

食べる

消費期限の近いものから食べる。

ローリングストックのいいところ

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

# 9月24日～30日は結核予防週間

結核について  
知ろう！

## 結核とは

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、下記のいずれかに当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・からだのだるさが2週間以上続いている



## 結核は昔の病気じゃないの？

日本でも、1950年代までは死亡原因の第1位でした。生活水準や医療の発展により薬を飲めば完治できるようになりましたが、昔の病気とっていたら大間違いです。

### ● 『結核の統計2018』（率はすべて人口10万対）

新登録結核患者数※1 16,789人 罹患率※2 13.3

死亡者数2,303人 死亡率1.8

※1: 1年間で新たに結核を発病し登録された人の数 ※2: 新登録患者数を人口10万対で示した数字

※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。

## 10月 スクールカウンセラー相談日

10月9日(水)・16日(水)・23日(水)

＜利用方法＞原則予約です。



養護教諭・担任またはスクールカウンセラー（相談日に直接）に申し込む。