



ほけんだより



令和7年1月10日(金)
山武市立成東中学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年も体や心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えします。冬の寒さがピークとなる時季が近づき、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの感染症が心配されます。感染症予防として、手洗い、アルコール消毒を徹底しましょう。

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



7つのまちがいをさがそう! Let's find the 7 mistakes.





防災ほけんだより ～避難生活 Q&A～

山武市養護教諭会

地震や台風などで避難が必要になると、普段の生活と違って気を付けなければいけないことがたくさん出てきます。みなさんは、避難生活についてどれくらい知っていますか？今回は、そんな避難生活での注意点について、Q&Aで少し紹介します。

Q. 災害時のトイレは、どうやって使えばいいの？

A. 断水すると、自宅や避難所のトイレは使えなくなります。災害が起こる前に、できるだけ災害用簡易トイレの準備をしておくようにしましょう。簡易トイレの他に、おむつやペットシートなども活用できます。使用後は、ビニール袋に入れ、指定された場所へ各自で処理するようにしましょう。



Q. 水の保存期間っていつまで？

A. 気温や保管状態などにもよりますが、飲み水として使用できるのは2～3日程度です。給水を受けて汲み置きした水は、配給された日付を書き、直射日光の当たらない場所に保管しておきましょう。

また、生水を飲むのは避け、塩素消毒や煮沸消毒された水を飲みましょう。



Q. 食べ物で、お腹をこわさないようにするには？

A. 避難所で配られたお弁当や炊き出しの食事は、長期間保存せず、早めに食べきるようにしましょう。下痢や嘔吐などの症状がある人は、食べ物を取り扱う作業をしないようにしましょう。



Q. 一酸化炭素中毒って危険なの？

A. 一酸化炭素中毒は、においや息苦しさを感ずることなく進行し、命を落とすこともあります。屋内や車庫などの換気がよくできない場所では、発電機や木炭を使ったキャンプ用コンロなどは使わないようにしましょう。使用する場合は、必ず換気をするようにしましょう。



Q. がれきを片づけていたら、ケガをしちゃった！そのままにしておいて大丈夫？

A. 破傷風という病気にかかる可能性があります。破傷風とは、破傷風菌によって発症し、死亡率が高い危険な病気です。がれきやコンクリートでケガをしたり、さびた釘が刺さったり、動物にかまれたりして、傷口から破傷風菌が侵入することによって感染します。

破傷風菌に感染すると、約80%の人に全身症状（けいれん、呼吸困難、脳炎など）がみられ、命に関わる危険な状態になります。特に千葉県は、土壌の中に破傷風菌が常在菌として多く存在しているので、注意が必要です。がれきの片づけや動物にかまれてケガをした場合は、早めに病院を受診してください。