

ほけんだより 1月

令和6年1月
愛知県立一色高等学校

1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災にて、支援や復旧における災害ボランティア活動の重要性が広く認識されたことをきっかけに制定されました。

2024年1月1日午後4時10分ごろ、石川県能登地方を震源とする最大震度7の地震が発生しました。多くの人が被災し、避難所生活を余儀なくされています。今、私たちがすべきことは、防災について改めて考えることです。自分を守るために、被災地を助けるためにできることを考えてみてください。

避難所生活における健康被害

災害対策として、防災グッズ等は準備している人が多いかもしれませんが、では、避難所での生活について考えたことはありますか？避難所でのいつもと違う生活で、起こりやすい健康被害がいくつかあります。知識をもつことで予防できたり、防災グッズを準備する際の参考になったりするのです。是非知っておいてください。

エコノミックラズ症候群

食事や水分を十分にとらずに、狭い空間に長時間座っていることで、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まりが肺の血管を詰まらせてしまうことがあります。この症状をエコノミックラズ症候群と呼んでいます。定期的に体を動かし、十分に水分をとるように心がけます。できるだけゆったりとした服着ることも大切です。



感染症

避難所では、トイレの衛生状態が悪いことや、狭い空間で大人数が生活することで、ノロウイルス等による感染性胃腸炎やインフルエンザといった感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い・うがいをし、可能であればマスクを着用します。水が出ないこともあるので、アルコールの手指消毒液やウェットティッシュがあると便利です。また、下痢や嘔吐物の処理は直接手を触れないように適切に行うことが大切です。



破傷風

泥や土の中にいる破傷風菌によるもので、災害時は特にながれきや錆びた釘でけがをすることにより、感染することがあります。傷口の違和感、口がしびれる・開きにくい、首の後ろの緊張感などの症状から始まり、やがて全身のけいれんを起こすようになります。災害後の片づけをするときは、丈夫な手袋を着用し、底の厚い靴をはきましょう。



熱中症・低体温症

災害時は、電気やガスが使えなくなることも多く、冷房・暖房設備が使用できるとは限りません。防災グッズには、暑さ・寒さ対策ができるものを入れましょう。熱中症予防ができる飲料・食品を用意しておくのも良いですね。

