

ほけんだより 11月

11月8日は立冬。暦の上ではもう冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子など立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれを食材にして」という習慣はありませんが、この季節は風邪など引きやすくなってきます。体が温まる鍋料理が楽しみになってくる頃です。

インフルエンザの流行も例年より早めにやってきそうです。

厚生労働省は、2019年10月インフルエンザの発生状況について発表しました。それによると、2019年のインフルエンザは例年より早い定点当たりの報告件数の増加が見られたそうで、これからの動きにも注意が必要であるとの事でした。

インフルエンザについて

1 風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
原因	様々なウイルスや細菌	インフルエンザウイルス
症状	咳、鼻水、喉の痛みなど 37度台の発熱、症状は軽め	咳、鼻水、喉の痛みなどや関節痛 38度以上の高熱、症状は重い

2 インフルエンザに罹ると

① 合併症に注意

時には、肺炎や、急性脳症など重篤な合併症を誘発します。

意識障害や、異常行動が起きる場合もあります。

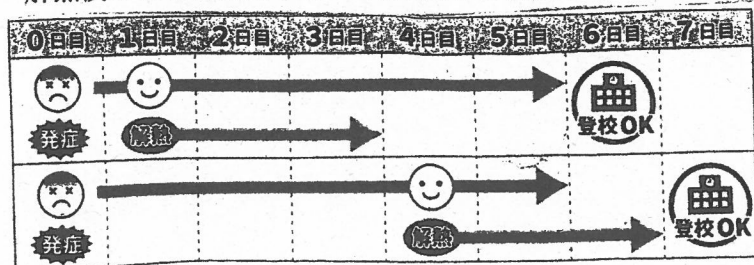
② 肺や心臓、腎臓など特定の疾患を持っているなどハイリスクの人が罹ると重症化することがあります。

3 発症したかと思ったら

昨今、インフルエンザにはウイルスに直接効く処方薬がありますが、あくまで医療機関に受診して医師の指示に従って服用しましょう。

4 インフルエンザに罹ったら

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止となります。



5 インフルエンザの予防

- ① 外出から帰ったら、手洗いうがい。
- ② マスクの着用。
- ③ 手指や、ドアノブなどのアルコール消毒。
- ④ 十分な栄養と十分な休養。

11月15日(金)には、昼間主、夜間主ともに防火避難訓練が行われます。

避難訓練の目的は、火災発生時における緊急避難の的確かつ迅速に対応できる態度を養うことです。そのために日ごろの訓練があります。

火災発生時の4つの対応手順や避難方法

① 周囲への通知——00

消防白書によると火災による死因の半数近く(49.1%)が逃げ遅れによるものです。大声で周りの人に伝えたり、非常ベルを鳴らして逃げ遅れる人が出ないようにします。また、知らせることによって周囲の協力を求めることもできます。

② 119番通報

非常時には何を伝えていいのか慌ててしまいますので、手順を一度確認しておきましょう。119番に通報すると、まず、火災か救急かを聞かれますので、火災の場合「火災です」と伝えます。火災発生場所、何階建ての建物か、どこが燃えているのか、通報者の名前を聞かれます。住所がわからないときは周囲の目印となる建物、施設、バス停などを伝えます。

③ 初期消火

火災が発生した時、避難するか消火するのの見極めが肝心です。

- ・天井に火が燃え移るまでが初期消火の限界
- ・天井に燃え移ってしまったらすぐに避難

④ 避難方法

火災で一番怖いのは、実は炎ではなく煙です。

煙には以下の危険性があります。

- ・見通しが悪くなる。
- ・微粒子が肺細胞に入り込み窒息する。
- ・熱気流で呼吸系の熱傷を起こす。
- ・煙の上昇は急速で有毒ガスを含んでいる。

※避難の方法として

煙の中を避難する時は、タオルのようなもので口と鼻を覆う。

煙は天井から溜まっていくので、なるべく低い姿勢で素早く逃げる。

外に出たら再度火災建物には戻らない。

