

# ほけんだより 9月

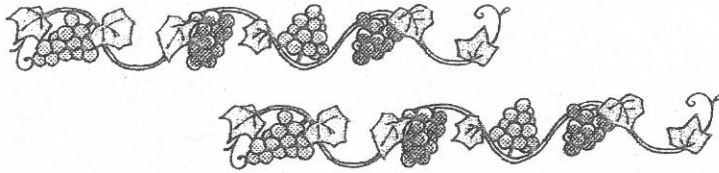
平成29年9月20日（水）福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行

9月に入りだいぶ朝夕が涼しくなって、秋の気配を感じとれるようになって来ました。

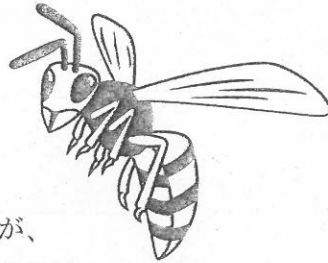
しかし今年の夏は気温の変化がいつになく激しいものでした。

気温の変化に体がついていけず、風邪や体調不良を訴えて保健室に来室する人が多くなってきています。

卒業生は就職試験が始まりました。また10月には2学期中間考査があります。体調管理に注意して学校生活を送りましょう。



9月～10月にかけてスズメバチの活動が活発になります。



この時期は「虫に刺されました」と言って保健室に来る生徒がいますが、虫刺されのなかでもスズメバチは特に注意が必要です。9月から10月にかけては、スズメバチのオスや新女王が羽化を始めます。巣や新女王を守るために攻撃性が強くなり非常に危険なのです。

校舎内や通学路にスズメバチの巣など見つけたら、危険ですので棒で突くなどの刺激を与えるような事は絶対にしないで、先生方に知らせてください。

## 1 スズメバチに刺されないための予防対策として

白い帽子、白っぽい服装が良い（黒い色はスズメバチにとって興奮しやすい）。整髪料や香水は付けない。

ハチに遭遇したら後ろにゆっくり下りながら逃げる。

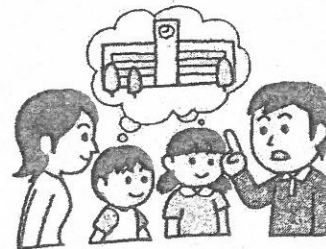
手で払わない。（そっと後退する）。

※ハチの巣には興味本位で近づいたり、揺すったりしない。巣に近づくとハチは巣を守るため外敵に攻撃を加える。「警戒」→「威嚇」→「興奮」→「攻撃」

ハチが（カチカチ）と言う音を出す但しこれは威嚇していることなので、注意しながらそっと逃げるようにしてください。

※ 大声を出したりして手で払うと、ハチが興奮して仲間を呼びよせてしまいます。

ハチの眼は地表近くの低い位置は見えないので、姿勢を低くすればハチの視界から逃げられる可能性が高くなります。



## 2 応急処置

すぐに毒を絞り出す。（口では吸い出さない、指でつねって絞り出す）

水で洗って冷やす（毒の回りを遅くする）

抗ヒスタミン軟膏などを患部に塗布（アンモニアは効かないのでつけない方がよい）

## 3 刺されてしまったらすぐにすること

ためらわない

アナフィラキシー（全身症状）が疑われる場合、すぐに病院へ行くことも必要です。場合によっては救急車を呼ぶこともためらわないでください。

リミットは15分

ハチ毒による アナフィラキシーの反応は刺されてから15分以内に起こると言われています。また、アナフィラキシーの反応は一度おさまってから再度起こることもあるので注意が必要です。

現場から去り、毒液を除去する。

針を残していくハチがいますが（ミツバチに多いと言われています）、針は毒液が残っているため速やかに除去します。

仰向けになり両足を上げる

めまいや気が遠くなる感じなど血圧低下の症状がある場合には、横になり両足を上げて救急車など応援が来るのを待ちます。

「異常気象」という言葉が頻繁に新聞の紙面や気象情報で登場するようになって来ました。

最近では7月に九州地方に甚大な被害をもたらせた、九州北部豪雨災害があります。頻発する豪雨は、地球温暖化が関連しているのではないかと指摘もあります。

これからも急な天気の変化や突然の大雨に、いかに迅速に対応して命を守る事ができるかが大切になってきます。

危険をあらかじめ知り、早めに避難するために。

1 気象情報やハザードマップ、避難先を確認しておく。

ハザードマップを確認し、土砂災害警戒区域や浸水想定区域の危険な場所を把握しておく。避難場所や避難経路を確認しておく。

2 夜間に警報の可能性が高いと思われる場合や避難行動に支援を必要とする人は、早めの避難を心がける。

3 避難しようとしてかえって命に危険が及ぶ場合は、2階以上の崖や沢から離れた部屋に移動するなど、少しでも命が助かる可能性が高い場所に移動するなどの安全確保行動をとってください。

気象庁の「危険をあらかじめ知り、早めに避難するために」から