

保健だより 10月号

台風19号の影響により、栃木市、佐野市、鹿沼市など、多くの地域で水害等の被害がありました。被災されたご家庭におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。

栃木市内、まだ多くの箇所ですら泥や災害ゴミの撤去が必要な状況が続いています。登下校の際は、十分に気をつけて通行して下さい。また、登下校の際は、土ぼこりを吸い込まないように、マスクの着用をお勧めします。

感染症に注意を！



水害があった後などは、感染症にかかる可能性が高くなると言われています。

また、最近急に気温が下がったこともあり、体調をくずしやすくなっています。いつも以上に、手洗い、うがいをしっかりしたり、十分に休養することを心がけましょう。

あたたかいものを飲んだり、衣服の調節をして体を冷やさないようにしましょう。

泥かきなど、水害後の片付けをする場合には、特に感染症に注意が必要です。作業をするときには、長袖長ズボン、手袋、長靴、帽子、飲み物など、たくさん準備するものがあります。ケガをしないように十分注意をしてください。

もし、深い傷を負ってしまった場合には、破傷風（はしょうふう）という菌の感染が心配なため、医師に相談しましょう。

作業の合間、作業の後は、手洗い・うがいなどをして感染症予防に努めましょう。



疲れていませんか？

ボランティアや自宅の片付け等をしていたり、心の痛むニュースを見たりして、自分では気がつかないうちに、疲労がたまっていることもあります。そののち、急にどっと疲れが出ることがあります。そのようなときは、いつも以上に睡眠時間を確保したり、積極的な休養をとるように心がけてください。

また、自分の身は自分で守ること、身近な方々とお互いに助けあうこと、声をかけあうこと、家族と話すこと、お互いに休養をとることなど、協力していくことも大切です。

ストレス対策として・・・☆三

- ・食事や睡眠などの生活リズムを、なるべく崩さないようにしましょう
- ・イライラが強まったときは、深呼吸をしてリラックスしましょう
(息を吐いてから、“鼻から4秒吸って、口から8秒吐く”をやってみて☆)
- ・信頼できる人に話を聞いてもらうことは、心を軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話すことはありません。

