

被災地で過ごされる皆様へ健康を守るために

この度の豪雨で被災された皆様に、心からお見舞い申し上げます。
洪水被害からいち早く元の生活に戻るためにも、みなさまが健康であり続けることが大切です。岡山大学は被災しても体調を崩さないようにするための3つのポイントをご紹介します。

POINT 1 熱中症に気を付けましょう

気温が上がり、また洪水の影響で局所的に湿度があがり、熱中症にかかりやすい環境になります。気温が最も高くなる時間帯(12時から15時ぐらい)ではなるべく涼しい場所で過ごしましょう

- ◇ こまめに少量ずつ水分をとりましょう。
- ◇ 片付けをするときは、気温の高い時間帯をさけたスケジュールを考えましょう。
- ◇ 通気のよい服装で過ごしましょう



POINT 2 こまめに手洗いをしましょう

後片付けの際に泥に触れる機会が多くなります。汚れた手で何かを食べると下痢になることがあります。

- ◇ 断水の時は、ポリタンク等にためた水などを利用し、流水と石鹸で手を洗いましょう
- ◇ 十分に水が無いときは、ウェットティッシュなどで目に見える汚れを落とし、その後、アルコール消毒をするとよいでしょう。
- ◇ トイレの後、食事の前には手を洗うように心がけましょう。



POINT 3 歯を磨きましょう

十分な水が無いので、歯磨きがおろそかになりがちですが、口の中の汚れは肺炎の原因になります。

- ◇ ブラッシングだけでも OK
- ◇ 液体歯磨きは水がいりません
- ◇ 入れ歯も汚れを落とし、寝る前には外しましょう

