

ほけんだより



令和5年11月1日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.7

「秋の日はつるべ落とし」といわれるように、この時期はあっという間に日が暮れていきます。つるべとは、井戸で水を汲む道具で、このつるべが井戸の中に素早く落ちる様子を秋の日暮れに例えています。夕方は歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなります。反射板やライトを活用し安全に移動できるようにしましょう。

秋の遠足を楽しむ心得

～令和5年度 THE ENSOKU～

文化祭、教育祭が終わり、いよいよ遠足「THE ENSOKU」が11月10日(金)に控えています。最後まで心から楽しんで参加できるようコツを紹介していきます。



- ① **乗り物酔いしやすい人**は乗車30分前に酔い止めを内服しておこう！行きと帰りの2回分忘れずにね！
- ② **頭痛や生理痛が辛い人**はもしもの時の為に痛み止めを持って行こう！
- ③ **日頃から定期的に内服しているお薬がある人**はしっかり内服して体調を整えておこう。
- ④ 遠足先で急な受診が必要になった時の為に**保険証(またはマイナンバーカード保険証)**を持参しよう。

遠足中に具合が悪くなった時は我慢せずに近くにいる先生に声をかけよう！

11月は朝晩が冷え込み、一日の気温差が激しい為に体温調節がうまくいかず体調を崩したり、風邪を引きやすくなります。昨年の遠足でも行きと帰りは寒さが気になりましたが、日中は上昇する気温に加えて歩いたり活動している事もあり上着を脱いで観光した記憶があります。衣服調整はそれぞれ個人差があるかとは思いますが、厚手のものを着込むよりも温かい上着と中は薄手の長袖にする事をお勧めします。



下着でポカポカ温かい



下着は汗を吸い取るだけでなく、服と下着の間に温かい空気がたまるために、体がポカポカと温かくなります。その保温効果は**2℃**。

服を何枚も重ね着するよりも下着をきちんと着ましょう。



それぞれの思い出に残る素敵な遠足となるようしっかり準備していきましょう！

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ感染症

先月山梨県ではインフルエンザ感染者数は5週連続で増加し学級・学年閉鎖となる学校も多かったようですが、新型コロナウイルス感染者数は6週連続で減少しわずかに快方に向かっているようです。

今後の流行も気になる所ですが、冬に気を付けたい感染症の代表「**感染性胃腸炎**」も紹介します。

感染性胃腸炎 が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

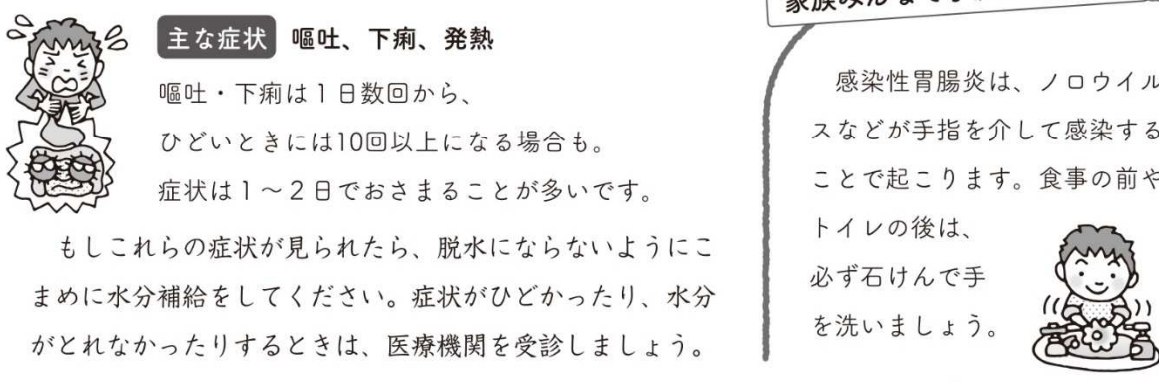
主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



嘔吐・下痢・発熱を伴う症状が主ですが、

☆学校で嘔吐してしまった場合

☆トイレを汚してしまった場合



→慌てて自分でどうにかしようとせず、まずは周囲の窓を開けて周りの先生に声をかけてください。

感染力がとても強く、処理が不十分でチリやホコリに混ざって空気中を漂い口に入ってしまう事もあります。

二次感染を広げない為にもご協力よろしくをお願いします。

つらい気持ちを誰かに伝えてみませんか？

「生きるのがつらい・消えてしまいたい」

○こころの健康相談統一ダイヤル(自殺防止電話相談)

全国共通ナビダイヤル☎0570-064-556(365日24時間体制:平日12:00～13:00除く)

「なんとなく心や体が不調」

○山梨県立精神保健福祉センター☎055-254-8644(平日8:30～17:15)

○ストレスダイヤル☎055-254-8700(平日9:00～12:00、13:00～16:00、(木)のみ19時まで)

「相談したいけど電話では話しにくい」

○SNS相談窓口(SNSによる相談は厚生労働省が実施)

「SNS相談 厚生労働省」と検索してください。

→精神保健福祉センターは各都道府県に設置されている機関で、「いきなり心療内科や精神科を受診するのは抵抗がある…」という生徒さんにおススメです。医師や精神保健福祉士、臨床心理士などの専門家が在籍しており、さまざまな心の不調や悩みについて相談できます。