

ほけんだより



令和6年10月30日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.7

来月11月7日は「立冬」[🍁]です。日が暮れるのが早くなり、木々も少しずつ葉を落とし、だんだんと冬が近づいているように感じます。そろそろ本格的に冬支度を始める頃です。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきがおろそかになってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧にしよう心がけるのもいいですね。衣服や暖房器具の準備とともに、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



遠足

に向けて

～令和6年度 THE ENSOKU～

もうすぐ遠足「THE ENSOKU」11月8日(金)です。

最後まで安全に楽しく参加できるように、準備しておきましょう。

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！

帰りの分の薬を忘れずに持ってくるように！



② 頭痛や生理痛が辛い人は、もしもの時のため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。

⑤ 睡眠不足で出発することのないよう、前日は早めに寝て十分な睡眠をとろう。

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！

出かけるときの服装に注意！

10月末から朝晩が冷え込み、昼間は暖かいといった一日の気温差が激しい時期です。気温の感じ方にはそれぞれ個人差があるとは思いますが、寒暖差によって調節できるように簡単に着脱できる羽織るもの(カーディガンや前チャックのパーカーやウインドブレーカーなど)があると便利です。また、中には薄手の長そでや半そでを着用しておき、着脱で調節しましょう。前日は、天気予報をチェックしましょう。

また、遠足で沢山歩く可能性がある場合には、履き慣れたスニーカーで行きましょう。厚底やヒールがある靴は、靴ずれや捻挫など、けがの原因になります。



感染症対策も忘れずに！

本校では現在感染症の流行が落ち着いていますが、最近では、特に手足口病やマイコプラズマ感染症の流行が目立っています。また、新型コロナウイルスやインフルエンザにも気をつけましょう。そのためには感染予防として、食事前や外出後の手洗いです。風邪症状のある人、体調を崩している人は積極的にマスクをしましょう。感染しないためにもマスクの着用は効果的です。

遠足当日、体調を崩していたりや発熱していたりする人は、無理ないようにしましょう。心配な場合は、保護者や担任の先生に相談してください。

