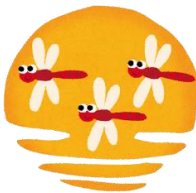


# 保健だより 11月

銚田第二高等学校  
令和4年11月

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。朝晩の冷えこみもますます厳しくなり、校内でも体調を崩している人がいます。

温かい下着など着用すると、プラス2℃の保温効果があります。また、歯磨きをすると口の中が清潔に保たれ、かぜ予防になります。手洗い・うがいの他にも色々なかぜ予防対策がありますね。



## 2年生は…修学旅行に向けて体調を整えよう

来月13日から3泊4日の修学旅行ですね。2年生のみなさん準備は進んでいますか？現地で有意義な時間や心に残る思い出づくりをするためには荷物の準備はもちろん、体調の準備も大切です。みなさんが楽しく安全に過ごして、高校生活のすてきな思い出のひとつになりますように！

### 食物アレルギーについて

以前の調査に食物アレルギーについて記入した皆さん、食事の際はいつも以上に気をつけてください。食品が入っているか不安なときはお店の方に聞いて確かめましょう。

### 女子のみなさんへ

環境の変化から急に生理がくることもあります。備えあれば憂いなし、生理用品は必ず持っていきましょう。生理痛で普段から服薬している人は、念のためお薬も持っていきましょう。

### 保険証について

安全で元気に過ごせることが何より大切ですが、万が一に備えて保険証を忘れないでくださいね。

### 薬について

病院から処方されているお薬や市販の頭痛薬など普段から服用しているお薬は持っていきましょう。喘息の吸入器を持っている生徒も念のため必ず持ってきてください。お薬はアレルギー反応がでる場合もあり、友だちと薬の貸し借りは絶対にしないでください。お薬は各自で用意して、慣れているものを服用しましょう。

もうすぐ楽しい修学旅行。

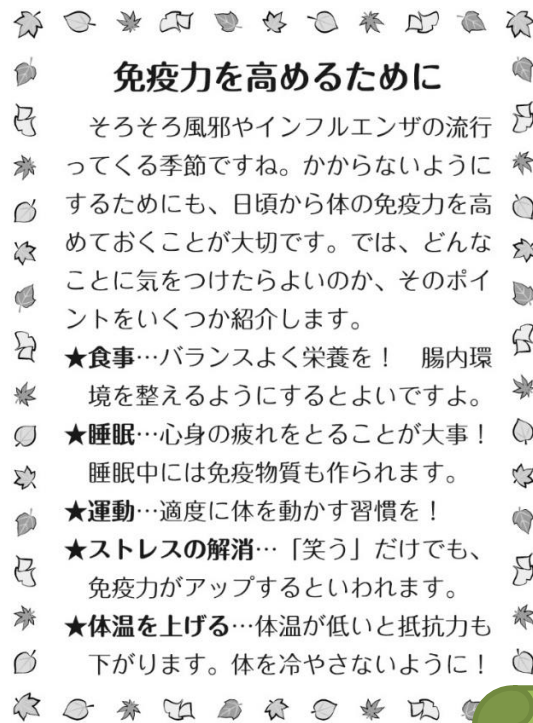


健康面での注意事項

素敵な思い出を作るために…

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>睡眠時間を<br/>☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起</p> | <p>3度の食事を<br/>きちんと食べる</p> <p>いただきます ます</p>                                 | <p>排便の<br/>習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p> |
| <p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけが 運動じゃない!</p>  | <p>常備薬、<br/>予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい</p> <p>おなかの薬 その他... 必要?</p> | <p>心配なところがあるときは<br/>主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>  |

乗り物酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!



### 免疫力を高めるために

- そろそろ風邪やインフルエンザの流行ってくる季節ですね。かからないようにするためにも、日頃から体の免疫力を高めることが大切です。では、どんなことに気をつけたらよいのか、そのポイントをいくつか紹介します。
- ★食事…バランスよく栄養を! 腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
- ★睡眠…心身の疲れをとることが大事! 睡眠中には免疫物質も作られます。
- ★運動…適度に体を動かす習慣を!
- ★ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。
- ★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように!

### ワクチンについて

近年、インフルエンザの流行がなく、免疫も低下していることからコロナとインフルのWの流行が心配です。新型コロナウイルスやインフルエンザのワクチンを受けることで、発症しにくくなったり、軽症で済むといった効果があります。ただ、ワクチンによって副反応が出たり、ウイルスの型に合わず効果がないこともあります。ワクチンを希望する際は、医師と十分に相談してくださいね。特に、薬品アレルギーや持病のある方は主治医とよく相談しましょう。