

保健だより5号

令和6年9月26日
前橋西高等学校 保健室



～季節の変わり目です～



日中はまだまだ暑い日もありますが、これからは高気圧が熱帯のものではなく、冷たい大陸性になっていくために、夜の空気は冷たく冷えて、より地面付近にたまりやすくなります。
日中晴れば晴れるほど、日の入り後は急激に冷えるので注意が必要です。

★喘息の発作が出やすい人は特に用心！ 空気も乾燥してくるので注意！

《カゼ予防をしよう》

①「寝冷え」に注意しよう！

- ・お腹を冷やさないように暖かくして眠ろう。



②衣類のコントロールをしよう！（現在冬服移行期間中）

- ・肌着や上着などでコントロールして、上手に体調管理をしよう。



③手洗いの見直し！

- ・食事前、体育後、掃除後等に必ず石けん手洗い（最低20秒）を行おう。



④咳エチケットを守る！

- ・咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュ・袖口で鼻や口を押さえる。
- ・必要に応じてマスク着用をする。



～体調不良時は無理せず、登校を控え、必ず受診をする～