

保健だより 3年生卒業式直前号



小松工業高校 保健室

2024.2.21

感染症嚴重注意期間(卒業式1週間前)に入ります!

3年生のみなさん、いよいよ卒業式直前ですね。卒業式は、3年生のみなさんにとって、大きな節目であり、これからの門出を祝う大切な行事です。もし、卒業式直前に感染症に罹った場合は、卒業式当日は自宅療養期間となり、出席できなくなります。3年生全員が、笑顔で卒業式を迎えられるよう、特にこの1週間は体調管理と感染症予防をお願いします。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザは感染力が強く、家庭内での感染も目立っております。保護者の方々も十分にご注意ください。登校日もあと2日。ぜひ、最後まで立派な3年生の姿を見せてください。

<予防対策(この1週間は特に)>

- ◆うがい、手洗いをしっかりと行う
- ◆十分な休養とバランスのとれた食事をとる
- ◆人混みなどへの外出を避ける
- ◆風邪症状のある人はマスクを着用する(家族も含めて)



卒業式当日(前日の予行も含む)

体育館は冷えます! 式の前にもトイレを済ませておきましょう。

- ◆当日の気温によっては、制服の下に肌着、タイツ、ベストを着たり、カイロの準備など暖かくして登校してください。(冷えやすい人は特に)
- ◆前日は夜更かしをせず、早めに寝ましょう。
- ◆朝ご飯を必ず食べてきて下さい。



卒業式では、立ったり座ったりの動作が多いです。

睡眠不足や空腹の状態だと、気分が悪くなったり、めまいや立ちくらみの原因になります。

<もしも卒業式の真っ最中に、めまいや立ちくらみ、気分が悪くなったら…>

ぎりぎりまで我慢しないで!
倒れて頭を打ったら危険です。
立っている時なら、すぐに座って
頭を下げ、膝を抱えるような姿勢
になります。

騒がず、焦らず、
近くにいる先生に知らせてください。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな?と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。

