

保健だより

歩く会特集号 V

茨城県立水戸第一高等学校・附属中学校

保健室 R7.10.6



いよいよ歩く会が目前に迫ってきました。一昨年からトイレ車がリニューアルをしています。今年の歩く会も昨年同様、合計4台のトイレ車でみなさんの歩行をサポートします。規則を守ってこそ、快適にトイレ車を利用することができますので、ご理解とご協力をお願いします。歩く会前最後の保健だよりになりますが、心配や不安があるときは保健室まで相談へ来てくださいね。

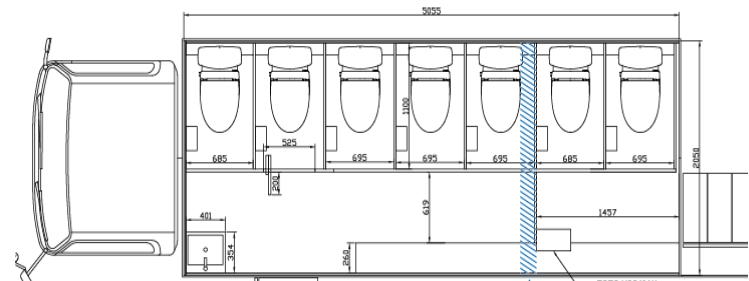
◆◆トイレ車について◆◆

トイレ車内は、木彫仕上げの内装となっています。個室は、7個、6個、2個（2台）となります。トイレドアは二つ折れドアが取り付けられており、通路幅が確保される設計となっています。すべて洋式便器で、使用している時は、使用中ランプが点灯します。

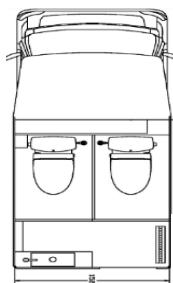
これまでの歩く会のとおり、トイレ利用のルールとして、大便のみを流し、小便是水で流せません。また、トイレ車内での手洗いはせず、アルコールティッシュでの消毒のみになります。これは、水の使用量が増えると便槽タンクから汚物が溢れるのを防ぐためです。ご協力ください。



←木彫仕上げの内装で、ドアは二つ折れドア



←7つの個室用トイレ車



←2つの個室用トイレ車

洋式トイレにはウォシュレットも付いていますが、使用は禁止となります。

トイレ車の台数は増えますが、数と容量は限られていますので、本当に必要な人が早く利用できるように、付き添い等での利用は控えましょう。ご理解とご協力をお願いします。

出発地と中休止地では必ずトイレを済ませましょう。小休止地6と7ではトイレ車は止まりませんので、公共交通トイレを利用します。

◆◆準備しておきたい携行品◆◆

用意しておきたい携行品をリストアップしましたので、参考にしてください。高校生は宿泊を伴いますので、前日になって慌てないように、少しづつ準備をしておきましょう。

☆衣類など



- 履きなれた靴（新品だとマメができやすくなります）
- 替え用の靴下（歩行中、汚れた場合に替えます。大休止では靴下で校舎内を移動します）
- 替え用の下着類、Tシャツ（汗かきの人は、かぜをひかないように注意してください）
- タオル、ハンカチ
- リュック、ウエストポーチ（ウエストポーチは、小物がすぐに取り出せて便利です）
- 帽子（ハチに狙われないように白い色のものが安心です）
- 雨具、ポンチョ（傘は禁止です）

☆医薬品など



- アルコールティッシュ（食事の前や行動食を摂る前に必ず使うこと。様々な場面で重宝します）
- キズバン（マメや擦り傷程度は自分で対応できるようにしましょう）
- 外用消炎鎮痛剤（スプレー式を室内で使用する場合は、飛び散るので周りの人に確認すること）
- 常用している薬（お薬をいつも飲んでいる人は忘れないでください）
- 保護クリーム、ワセリン
- メガネ（コンタクトレンズの長時間装用でトラブルが発生したときの必需品。ケア用品も忘れずに）

☆食料品

- お弁当（ペットボトルの飲み物をあらかじめ凍らせ、一緒に入れておくと腐敗防止になります）
- 行動食（カロリーメイト、ゼリー、チョコレート、あめ、クッキー、ドライフルーツ、梅干し）
- スポーツ飲料、お茶、水（途中で補給できる場所がありません）

☆その他



- 懐中電灯（暗くなってきたら足元を照らします）
- 敷物（小休止で路上に座る時、小さめのレジャーシートがあると便利です）
- 寝袋、ヨガマット、レスキューシート（大休止で教室に寝る時にあると便利です）
- 使い捨てカイロ（寒くなった時にちょっと保温するのに重宝します）
- ビニール袋（雨に降られた場合、濡れたものを入れましょう。ゴミも各自が持ち帰ります）

◆◆お弁当の持ち運びには保冷剤や保冷バックを活用◆◆

細菌の多くは熱に弱いので、食材の中心までしっかりと火を通しましょう。75°C以上で、1分以上加熱するのが目安です。また、十分に冷めていないごはんやおかずを詰めると、お弁当の中に水滴が付きます。湿気たっぷりの空間は、細菌にとって繁殖しやすい環境なので、お弁当が傷む原因になってしまいます。食中毒菌は25°Cから繁殖が盛んになりますが、10°C以下になると増殖が抑えられます。しかし、屋外でお弁当を持ち歩いているときは、どうしてもバックの中が高温になってしまいます。ペットボトルを凍らせておいて、保冷剤の代用としてお弁当に備えておきましょう。ただし、水滴が付くのでタオルやハンカチなどで包んで入れてください。

☆歩く会実施後の健康調査について☆

歩く会後の平常授業に備えて、中学生は12日（日）夕方、高校生は13日（月）夕方に「歩く会実施後の健康調査」を配信しますので、必ず実施してください。なお、普段と異なる症状がある場合は、医療機関を受診のうえ自宅で十分に休養し、登校することのないようにしましょう。