



# ほけんだより

## 宿泊学習

笛南中保健だより No.10

2023年5月2日

文責 石井 真実

もうすぐ宿泊学習です。一人ひとりが健康管理をしっかりとって、有意義な2日間にしましょう。

### 旅行前

#### 1 規則正しい生活をして、体の調子を整えておく。

宿泊学習を充実したものにするには、何と言っても健康が一番です。最高に良い状態で宿泊学習に参加できるよう、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とって身体の調子を整えておきましょう。

#### 2 食生活に気をつける。

出発前の食生活に気をつけて、胃腸の調子を整えておきましょう。

便秘気味の方は、朝起きてすぐ（1～2分の間）に、冷たい水や牛乳などを飲んで胃腸を目覚めさせ、朝食後、トイレに行く習慣をつけておきましょう。

#### 3 必要に応じて受診をしておく。

ぜんそくなどの病気のある人、体の調子の悪い人、むし歯などを治していない人は、病院に行っておきましょう。処方された薬は、忘れずに持参しましょう。

#### 4 下着の着用を。

下着は、保温や汗の吸収などの効果があるので、必ず着用しましょう。特に宿泊地は気温の変化が激しいので、必要です。

#### 5 持ち物に加えて。

絆創膏やウェットティッシュを持って行くと便利です。

虫刺されでかぶれやすい人は、虫除けスプレーや塗り薬を持参しましょう。



### 旅行当日

#### 1 家を出るまでの時間に余裕を持つ。

朝の時間にゆとりを持って出かけることが、楽しい宿泊学習の第一歩です。前日は早めに休み、当日の朝は遅くとも家を出る1時間前には起きていましょう。

#### 2 朝食をきちんととって排便もすませておく。

朝食抜きは脳貧血を起こしたり、車酔いなどの原因になったりします。消化のよい物をとるようにしましょう。

**「宿泊学習 健康チェック表」を忘れずに！！**



## 旅行中



### 1 睡眠不足にならないように気をつける。

1日の疲れをとるために、決められた時刻を守って寝ましょう。起床時刻を守ることも大切です。早く目が覚めても、布団の中で静かに休んでいること。寝ている人に迷惑です。

### 2 薬の管理をしっかり。

常備薬がある人は、忘れずに服用しましょう。酔い止め薬、頭痛薬など市販の薬を持って行く場合は、友だち間の貸し借りはしません。心配な症状がある場合は、各自で自分の症状にあったものを用意してください。

### 3 具合が悪くなったら無理をしない。

活動をしていて具合が悪くなったら無理をしないで、早めに先生に知らせてください。

### 4 不注意によるけがに注意。

気の緩みから大きな事故につながることもあります。不注意からけがをしないように、節度のある行動をとりましょう。飯ごう炊さんでは、やけどや切り傷に注意！

### 5 車酔いしやすい人は、酔い止め薬を飲んでからバスに乗ること。

薬はバスに乗る30分前に飲んでおきましょう。2日目の分も各自で用意して持参してください。エチケット袋の用意も忘れずに。周囲の人も酔いやすい人へあたたかい心配りをお願いします。

### 6 感染症対策をしっかりと

健康観察、石けんによる手洗い、手指の消毒、ソーシャルディスタンス、換気等、気分が高まると、感染症対策の意識が低くなってしまいます。

全員が無事に2日間を過ごせるよう、感染症対策を徹底しましょう。

## 旅行後

### 1 夜は十分睡眠をとり、体を休める。

旅行の疲れをしっかりとって、5月12日には元気に登校しましょう。

### 2 体に異常が見られた場合は、学校に連絡を。

帰宅後、発熱などの風邪症状や下痢、嘔吐が見られた場合は、すぐに学校に連絡をしてください。



**「宿泊学習 健康チェック表」を記入して、12日に忘れずに持ってくる！！**