



3年生は東京へ修学旅行、2年生は盛岡・田沢湖で野外活動、1年生は平泉への校外学習が近づいてきました。

「あれも楽しみ」「これも楽しみ」と頭の中は大変だと思いますが、楽しく有意義な研修にするために、気を付けてほしいのが体調管理です。早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べ、毎朝うんちをするなど今から健康管理をしっかり行って、体の調子を整えておきましょう。

2019/5/10 (No.2) 錦ヶ丘中学校保健室



今日から**体調**を整えておきましょう



[出発まで]

有意義な研修にするために

睡眠をしっかりとうろう



早寝早起きの習慣を！夜更かしはダメです。自律神経の働きが乱れ、腸の働きを悪くします。

排便のリズムを整えよう



「朝トイレ」の習慣をつけよう。まずは早起きをして朝食を食べてから、トイレでゆっくり座る時間を確保しよう。便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります。

朝・昼・夜3度の食事をきちんと食べよう



特に朝ごはんはしっかり食べよう。規則正しい食事のリズムが排便のリズムを作ります。

病気に気を付けよう



むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。歯だけでなく、体調面でも気になることがある人は、病院に行っておきましょう。

[前日]

[当日の朝の注意]

- | | |
|--|--|
| <p>① 夕食は消化の良い物を腹八分目。暴飲暴食はダメ！</p> <p>② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくお布団に入って部屋を暗くしよう！</p> <p>③ 手足の爪は切りましたか？</p> <p>④ 持参する薬は、入れましたか？</p> | <p>① 朝ごはんは、消化の良い物を必ず食べよう。</p> <p>② トイレ（排便）も済ませましょう。</p> <p>③ 靴ずれはつらいもの。はき慣れた靴をはきましょう。</p> <p>④ 体調が悪いときは、決められた時間までに連絡をしてください。</p> |
|--|--|



[当日の朝にチェックしよう]

- | | |
|--------------------|----------------|
| ☑ 朝ごはんはしっかり食べましたか？ | ☑ 良く眠りましたか？ |
| ☑ すっきり目覚めましたか？ | ☑ トイレを済ませましたか？ |
| ☑ 体調に不安はないですか？ | |

保護者のみなさまへ

新学期が始まった日にご提出いただいた、「宿泊学習事前健康調査」に、不安なこと等ご記入いただいたと思いますが、記入してないことでもさらに心配や質問がありましたら、いつでもお電話ください。また、体調不良で研修を続けることが困難な場合は、お迎えをお願いすることもあります。緊急連絡先は、万が一に備えて必ず連絡がつくようにしておいてください。

乗り物酔いを防いで楽しく出発

乗り物酔いは、病気ではありません。ただし、平衡感覚や慣れなどの違いによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。日頃から回転や揺れることに慣れることが一番ですが、精神的なものが大きいので、心を落ち着かせることが大切です。



酔い止めは飲み方の確認を！

1日1回で長く効くものや、追加服用の場合は4時間以上の間隔をおいて1日3回まで等、薬によって違います。用法用量を保護者の方と確認して、飲むタイミングをしおりに書いておくといでしょう。



お薬についてのおねがい

環境の変化で体調が変わることもあります。普段使っている薬がある人は、念のために持って行きましょう。ただし、「薬は絶対、人にあげない・もらわない」ということを守ってください。一人一人の体質は違います。体質に合わない薬を飲むとアレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。学校では内服薬を準備できませんので、必要な薬は各自準備して、持って行くようにしましょう。そして、用法用量を保護者の方と確認することもお忘れなく！

薬は絶対、人にあげない！もらわない！

宿泊施設での過ごし方

部屋では枕を投げたり、ベッドの上で飛び跳ねたり、暴れたりはいけません。ホコリなどがまって、アレルギー反応や喘息発作を起こす人もいます。また、睡眠をきちんととることが大切です。睡眠不足では、乗り物酔いや、頭痛、便秘に悩まされることもあります。消灯時間を過ぎてもおしゃべりしていると同室の人に迷惑です。一つの布団に二人で寝るなんてこともやめましょう。全く疲れがとれません。初日の夜更かしは、特に最終日に響きます。眠れなくても電気を消してベッドに入りましょう。



その他

- 活動中体調が悪くなった場合は、我慢をしないで早めに申し出てください。
- 活動中はこまめに水分補給をしましょう。脱水状態になると頭痛などの体調不良や、天候によっては熱中症の心配もあります。ただし、一度開封したものは、翌日に持ち越さないようにしましょう。
- コンタクトレンズを使っている人は、ケア用品やメガネも持って行きましょう。
- 絆創膏やマスクは、ちょっとしたケガや靴ずれ、のどが痛いといったときに役立ちます。