

ほけんだより 林間学校号②

2023年6月2日 天王寺川中学校 保健室

出発の日が近づいてきました。荷物の準備はできていますか。体調は整っていますか。

林間学校で充実した時間を過ごし、楽しい思い出を作りましょう。



健康関係の持ち物の最終チェックしましょう

- 履き慣れた靴を履く。
- コンタクトレンズを使用している場合は、保存ケースと眼鏡を持って行く。
- マスクを1人3～4枚は持っていく。
- 必要な人は、絆創膏や日焼け止め、消毒用品などを持っていく。
- 女子は全員、生理用品を持っていく。
- 手洗いのときに使用するハンカチ（タオル）は1日につき1～2枚（合計2枚～4枚）持って行く。
- 普段飲んでいる薬（整腸剤、抗アレルギー剤など）、頓服薬（頭痛・生理痛薬、酔い止め薬など）を忘れないこと。（喘息用吸入薬、皮膚用軟膏、目薬なども）



学校から薬は持っていきません。

- 自分に必要な薬は、必ず自分で持っていきましょう。
- 薬は自分だけのものです。友達にあげたり、友達からもらったりしてはいけません。

自分が持ってきた薬は、絶対に他に人にあげてはいけません！

林間学校から帰ったら・・・

- 回復日はしっかり体を休めて、金曜日は元気に登校しましょう！
- 林間学校中のケガで、帰宅後に受診した場合は、保健室に届け出ましょう。
- 林間学校が原因の病気（熱中症や食中毒）やケガで受診した場合は、日本スポーツ振興センターの給付対象になる可能性があります。ただし、病気に関する受診は、少なくとも帰宅後翌日までに受診したものが対象となります。詳しくは保健室まで問い合わせください。

林間学校中に具合が悪くなったら無理をせず、早めに保健係か周りの先生に伝えましょう。

林間学校中の注意点

林間学校中は、活動量が多く、環境も変わるため体は疲れやすくなります。疲れがたまると体調をくずしたり、思わぬ事故につながる可能性があります。その日の疲れはその日のうちに回復させるように心がけましょう。

★感染予防・熱中症予防も忘れずに！

- ・ 宿舎の部屋に入ったら、まず手洗い・うがいをする。
- ・ 食事の前も手洗いをする。
- ・ のどが渴かなくても適宜水分補給をする。（のどが渴いた時は、すでに水分不足）
（自分の飲み物がなくなったら、周りの先生に伝えてください。）
- ・ 夜更かしをせず、睡眠時間をしっかりとって、疲れをとるように努める。

～乗り物酔いが心配な人へ～

乗り物酔いを防ぐ5カ条

1. 十分に睡眠をとる。
2. 消化の良い物を食べておく。

乗車前の食べ過ぎは禁物ですが、空腹も逆効果です。消化の良い食事を適量にとり、胃腸の調子を整えておきましょう。

3. 気分をまぎらわす。

遠くの景色を見るようにしましょう。

4. 揺れの少ない席を確保する。

バスは中央付近の通路側は揺れが少ないと言われています。

5. 乗り物酔いの薬を予防的に服用する。

酔い止めの薬は、乗車30分前に服用するのが効果的です。また、酔ってからでも効果がありますので、乗り物酔い対策として持っておきましょう。

