

ほけんだより 林間学校号①

2023年5月24日 天王寺川中学校 保健室

6月6-7日に林間学校が1泊2日で実施されます。

クラスでの大縄飛び、飯ごう炊さん、いかだ体験など楽しい活動が予定されています。林間学校を充実したものにするため、まず元気に当日を迎えることが大切です。そのためのアドバイスをお伝えします。

出発前から体調を整えよう

規則正しい生活をしましょう

- ・早寝・早起き・朝ごはん。
- ・睡眠をしっかりとる。
- ・排便の習慣をつける。
- ・1日3食バランスのとれた食事を心がける。



心配なことがある時は、主治医に相談しましょう

体のことで不安なことがある時は、かかりつけの医師に相談してみましょう。

普段、服用している薬がある人は、必ず忘れずに持っていきましょう。

病気やケガは早めに治しましょう

体調をくずしたまま林間学校に行くと、楽しめないだけでなく、活動中、病院で受診したり、1人で宿舍の部屋で休養することになります。また、場合によっては保護者の方に迎えに来ていただき、そのまま帰らなければなりません。

健康関係の持ち物を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枚は持って行く。
- ・必要な人は、絆創膏や日焼け止め、消毒用品などを持って行く。
- ・女子は全員、生理用品を持って行く。
- ・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）



保護者のみなさまへ

林間学校は、慣れない環境で様々な活動を行います。お子さまが、充実した活動を行うため、当日を元気に迎えることができるようご家庭での健康管理にご協力をお願いします。