

ほけんだより 宿泊研修号

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。いよいよ新生活のスタートですね。さっそく、みなさんは新しい環境で新しい仲間とコミュニケーション、生活の土台を築いているところだと思います。ぜひ、今回の宿泊研修を通じて学校生活を過ごす上で大切なマナー等を学び、身につけるとともに、友達との絆を深めていって下さいね。

◎ 今日の夜は早く眠る

普段と違う環境にいくと体は疲れやすくなります。

しっかりと睡眠をとり、体力をつけておきましょう。

あまり寝付きが良くない、眠りたいのに眠れない等焦ってしまうときは、

スマホや電子機器から離れて、休息を意識して静かに目を閉じましょう。



人は横になり目を閉じるだけでも疲労回復の効果が期待できると言われています。

◎ 自分の健康を守るために、自分で準備するもの

- 自分がいつも使う薬(常備薬)…頭痛・腹痛・生理痛の時に、いつも飲んでいる薬
- 吸入器や貼り薬・塗り薬等…ぜん息やアレルギーがある人は持っている安心
- エチケット袋…バスに酔った時のため
- 酔い止め薬…帰りの分を忘れないようにしましょう。
- 上着・カイロ…暖かくなってきましたが、海が近く山の上の宿泊施設なのでとても冷え込みます。
防寒対策をしっかりとって風邪を引かないようにしましょう。
- ハンカチ(2枚以上)…手を洗った後に清潔なハンカチで手を拭き感染症予防をしましょう。
- 生理用品…生理予定日ではない人も念のために持っておきましょう。



学校や保健室から生徒のみなさんにお薬を出すことはできません。

必ず常備薬は持参するようにして下さい。また、お薬の貸し借りは絶対にしないで下さい。

◎ 乗り物酔いが心配な人へ



乗り物酔いを防ぐため、**今日はしっかりと睡眠をとる・朝ごはんは食べ過ぎない(空腹は×)・酔い止め薬を必ず飲む**ようにしましょう。酔いそうなときは、**衣服をゆるめる・遠くを見る・シートを倒す・ひたすら眠る**などで対処しましょう。吐き気があるときは、早めに近くの友達か教員に知らせて下さい。

◎ 【重要】食物アレルギーがある人へ

原因となる食べ物を食べないように注意!環境の変化や疲れなどで、アレルギー反応が起こりやすくなる場合があります。何か体調がおかしいと思ったら、すぐに近くの人に知らせて下さい。また、**アレルギーが起こったときに飲む薬を持っている人は必ず持つてくるようにして下さい。**

宿泊研修中の健康管理について

☆ 宿泊研修当日の健康チェックをお願いします。

- 体温は正常ですか？(必ず家を出る前に検温をお願いします。平熱よりも体温が高い、または 37.5℃ 以上の発熱がある場合は宿泊研修に参加できない場合があります。まずは学校に相談・連絡をお願いします)
- 頭痛・腹痛・倦怠感・咳・咽頭痛などいつもと違う不調はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？(朝ごはんを食べないと体調を崩しやすくなります。必ず食べてくるようにして下さい。)

☆ マスクについて

宿泊研修中、マスク着用の義務はありません。

マスクの着用が推奨される場面においては、マスクの着用をお願いする場合があります。

【例1】 宿泊研修中に怪我や病気で医療機関を受診する場合

【例2】 咳や咽頭痛などの風邪症状があり、発熱が見られる場合

【例3】 宿泊研修中の保健室を利用する場合 など



花粉症や感染症予防など、もしもの時に備えてマスク(数枚)の持参をよろしくお願いします。

☆ 研修先での注意事項

体調が悪くなったときは、我慢せずにすぐに近くの教員に知らせて下さい。

入浴時間は長くありません。体を温めながら他の人のことも考え、スムーズな入浴を心がけましょう。

次の日も元気に活動できるように、就寝時間を必ず守りましょう。

トイレ後や食事前の手洗い・消毒を必ずしましょう。
手についた花粉やウイルスを顔や他の場所につけてしまう前に手洗いをして綺麗さっぱり落とすことを意識しよう！



保護者の皆様へ

- ・当日の生徒本人の体調が良好かご確認ください。
- ・万が一、発熱や体調不良、怪我などがあった場合は連絡しますのでご協力よろしくお願い致します。