

修学旅行用

ほけんだより

いよいよ10月18日（月）～修学旅行2泊3日が始まります。

体の調子はどうですか？一日の寒暖差が大きいことからか、
咳や鼻水等の風邪症状を訴える人が増えてきました。



誰もがいつ不調を起こしたり、発熱したりするか分かりません。

修学旅行に向けて、ゆっくりと体を休めて、元気に修学旅行を迎えることができるように、夜更かし等することなく、体調を整えておきましょう。

保健室より、みなさんへ最終確認

① 修学旅行先の週間天気予報を見ておこう。

・特に気温については、3日間の服を選ぶのに参考になるでしょう。

② 常備薬のある人は、忘れないように最終確認をしよう。

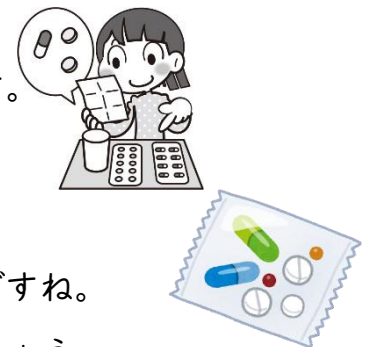
・いつ、どのタイミングで服用するのかは人によって違います。

自分でしっかりといつ服用するのか、最終確認しましょう。

・必要な時に、すぐに取り出せる場所に入れておきましょう。

・小袋に分けて、飲む日・時間等記入しておくとうれにくだね。

・管理が必要な人は、薬の包み紙を捨てずに家に持ち帰りましょう。



③ 薬の貸し借りは禁止です。

・良かれと思って、自分の薬を友人にあげることは、
絶対にやめてください。また安易に「貸してほしい」
と言うことも、絶対にやめてください。

・自分に合った薬でも、友人に効くとは限りません。

薬のアレルギーがある人もいますので、安易な貸し借りが命に関わるような事態に発展するかもしれません。困った時は近くの先生に相談しましょう。



④ まくら投げは禁止です。

- ・ほこりやハウスダストアレルギーがある人がいます。まくら投げをすることで症状が悪化することがあるので、絶対にやめてください。



⑤ 感染症対策をしましょう。

- ・できる限り、手洗いを実施しましょう。
- ・除菌シートや除菌スプレー、携帯用ハンドソープや紙石鹸など、便利なものがあります。必ず購入する必要はありませんが、しおりを見ながら各自で準備できるものは準備しておくといいでしょう。
(教職員は学校用として携帯用除菌スプレーを携行します。)
- ・ハンカチ・ティッシュを3日間分必ず用意し、手洗い後は毎日清潔なハンカチでふきましょう。
- ・マスクは原則、常時着用です。状況や活動内容に応じてつけはずし可能ですが、マスクをはずしている時は、会話は控えましょう。食事等はマスク会食です。



⑥ バンドエイドを数枚持参すると良いでしょう。


- ・教職員も救急バッグを携行しますが、活動内容によっては、近くに教職員がいない場合があります。その際、すり傷や切り傷等の軽い怪我については自分で処置ができるように、バンドエイドを数枚持参しておくといいでしょう。
- ・受診を検討するような大きな怪我の場合は、必ず教員に報告しましょう。



⑦ 怪我の予防にも留意しよう！

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった


ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



3日間、大きな怪我や不調を起こすことなく、楽しく安全に過ごし、無事に帰校しよう!!