

令和5年5月25日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 川島 幸恵

修学旅行用



いよいよ5月29日（月）～修学旅行が始まります。

体の調子はどうですか？ 健康に過ごせるように気を配っていても、誰もが不調を起こしたり、怪我をしたりする可能性があります。

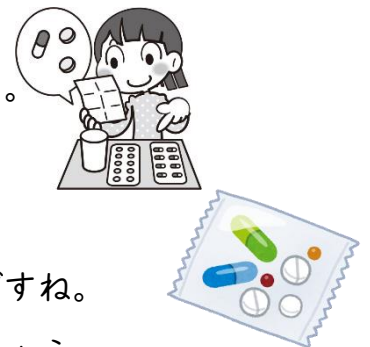


修学旅行を迎えるまでに、たくさんの準備や話し合い、事前学習を積み重ねてきたことでしょう。最後まで楽しく安全に過ごすためにも、以下の最終確認をしっかりと読み、まずは当日元気に修学旅行に参加できるように、体調を万全に整えておきましょう。

保健室より、みなさんへ最終確認

① 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は人によって違います。自分で、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いにくいですね。
- ・薬の管理が必要な人は、包み紙を捨てずに家に持ち帰りましょう。



② 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。
- ・自分に効く薬が、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。

③ 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。



④ 感染症対策をしましょう。

- ・できる限り、こまめに手を洗いましょう。
- ・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良いでしょう。
- ・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。



⑤ バンドエイド等の応急処置グッズを準備すると良いでしょう。

- ・教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員がいない場合があります。すり傷等の軽い怪我は自分で処置ができるように、少量でも準備しておくとい良いでしょう。
- ・怪我をしたり不調を感じたりした場合は、無理をせず、必ず近くの教員に知らせましょう。



⑥ 怪我の予防にも留意しよう！

- ・入浴時は、床・浴槽等、自分が思っているよりも滑りやすくなっています。転倒すると、命に関わるような大きな怪我に繋がります。以後の活動に影響を与えることもあります。気を抜かず、体をゆったりと休めるようにしましょう。

自分でできる！

応急手当 3つのポイント



① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める