

保健だより 2年生号 新宮高等学校 2013.11.5

研修旅行にむけて

2年生の皆さん、研修旅行まであと1ヶ月となりました。旅行前の体調管理や準備物について気をつけてほしいこと、旅行中の注意点などをお知らせしたいと思い、保健だより2年生号を作成しました。

楽しく、充実した研修旅行にするためには、心と体の調子を十分に整えることが必須条件です。風邪や怪我などなく、笑顔で日程を終え、新宮に戻って来られるように、しっかりと準備をしましょう！

旅行前の注意

- ・「睡眠・栄養・休養」に気をつけ、体調を整えておくこと。
- ・薬は保健室から一切持って行きません。自分に合った薬を必ず用意すること！
(酔い止め、風邪薬、痛み止め、胃薬など・・・)
- ・慢性の病気(喘息・アレルギー・胃腸障害など)のある生徒は事前に主治医に相談し旅行中の注意事項等の指示をうけておくこと。また、いつも飲んでる薬は必ず持参すること。
- ・カイロや冷えピタ、マスクについても必要なら自分で持っていくこと。
- ・保護者の方と相談し、インフルエンザワクチンを打っておくこと。
(抗体ができるまで4週間かかります)
- ・旅行中、保護者に連絡が必ずとれるように、家庭で話をしておくこと。
(自宅以外の緊急連絡先の確認→携帯番号・保護者の仕事先の電話番号など)

旅行中の注意

- ・体調が悪くなったとき、心配なことがあるときは、まず担任の先生に相談する。
- ・思い切り楽しむのはいいけれど、気をゆるめない(大怪我の元になります)。
- ・アレルギーのあるものは絶対に食べない。
- ・手洗い・うがいをしっかりと行い、風邪等にかからないよう注意する。
- ・暴飲暴食をしない。
- ・睡眠をしっかりとる。
- ・咳やくしゃみなどある人はマスクを着用する。



乗り物酔いを防ぐには

前日は十分な睡眠をとる

空腹・満腹をさける

遠くの景色を眺める

読書をしない

おしゃべりなどして気を紛らす

酔い止めの薬を飲んでおく

～酔い止めの注射について～
学校医の味八木先生の病院で、約1,500円で打ってもらえます。乗り物酔いが心配な人は保護者の方と相談し、検討してみてください。

2日続けて打つ注射で、日程は
12/3(火)
12/4(水)
※保険証を必ず持っていくこと

希望する生徒は保健室に
11/15(金)までに
連絡してください。

コンタクトレンズを使っている生徒は、保存液・ケース・メガネも忘れずに持って行ってください。

今回の研修旅行は、移動時間が長い上に、最終日の宿泊はフェリーです。疲れをためないように、各自旅行中は体調に充分気をつけましょう。少しでもおかしいと感じたら早めに申し出てください。

カゼ予防のためのうがい

ぶくぶく ガラガラ ガラガラ

口の汚れを洗い流す

のどの奥まで洗う感じで

しあげにもう1回